

Sports in Each Corner

健身总动员

李禄兴 主编

张超 陈婉 孙婕 编著

GLIMPSES OF
Contemporary
CHINA

Sinolingua
华语教学出版社

当代中国微记录
GLIMPSES OF CONTEMPORARY CHINA

健身总动员

SPORTS IN EACH CORNER

李禄兴 主编
张超 陈婉 孙婕 编著

Chief compiler: Li Luxing
Compilers: Zhang Chao Chen Wan Sun Jie

Sinolingua
华语教学出版社

First Edition 2019

ISBN 978-7-5138-1632-8

Copyright 2019 by Sinolingua Co., Ltd

Published by Sinolingua Co., Ltd

24 Baiwanzhuang Road, Beijing 100037, China

Tel: (86)10-68320585 68997826

Fax: (86)10-68997826 68326333

<http://www.sinolingua.com.cn>

E-mail: hyjx@sinolingua.com.cn

Facebook: www.facebook.com/sinolingua

Printed by Beijing Xicheng Printing Co. Ltd

Printed in the People's Republic of China

编者的话

近年来，中国在国际上的影响力逐渐增强，很多人渴望了解中国，不仅想了解中国的古老文明，更希望了解当下的中国社会和普通中国人的日常生活。另外，随着孔子学院和孔子课堂在世界各地生根，大量学生，特别是中小学生在学汉语过程中希望通过语言学习更直接地认识这个古老国家的今天是什么样子的。同时，笔者根据在海外多年的教学经历也体会到，如果一个学生对使用该语言的国家一无所知或知之不多，往往会影响他们对这种语言的学习兴趣。

了解中国，从细微处开始，于是有了这套“当代中国微记录”。这套书共 10 册，每一册着重介绍中国的某一方面，例如：饮食、交通、家庭，等等，针对新 HSK 水平考试 5 级以上汉语学习者，尽可能将词汇量限定在 2500-3000 范围以内，超范围词汇在词后直接加英文注释，以方便学习者阅读和理解。本套书以平民的视角、平实的语言和家长里短的故事性叙述，将当今中国的各个侧面展现在汉语学习者面前，汉语学习者可以边学汉语边达到了解现实中国

的目的。为减轻学习者的畏难心理负担，每册书只有大概一万多汉字，并全部配有汉语拼音，附赠的拼音隐形卡可以给不需要拼音辅助的学习者提供帮助。书中有大量图片，便于学习者理解内容，对中国有更直观的认知。这套书可以作为孔子学院或孔子课堂的汉语教材使用，也可以做中国国情课的教材或汉语课外读物。

感知中国，从“当代中国微记录”开始！

编 者

目录 | CONTENTS



001 中国国球



006 在中国看球



012 李成龙的功夫梦



019 骑车游中国



025 章小飞的跑步生涯



032 冬季的游鱼



039 城市猴子



044 话健身



051 快乐的晨练老人



057 慢慢消失的传统游戏

Zhōngguó Guóqiú
中国国球

Zài 1949 nián zhīqián , Zhōngguó cānjiāguo sān cì
在 1949 年 之前， 中国 参加过 三 次
Àoyùnhuì , yí kuài jiǎngpái yě méi ná dào . Nàge shíhou ,
奥运会， 一 块 奖牌 也 没 拿到。 那个 时候，
wàiguórén dōu rènwéi Zhōngguó rén de tǐzhì hé tǐnéng hěn chà .
外国人都 认为 中国人 的 体质 和 体能 很 差。
Xīn Zhōngguó chénglì hòu , Máo zhǔxí hàozhào “ fāzhǎn tǐyù
新 中国 成立 后， 毛 主席 号召 “发展 体育



yùndòng , zēngqiáng rénmin tǐzhì ” , guójiā kāishǐ zhòngshì tǐyù
运动 , 增强 人民 体质 ” , 国家 开始 重视 体育

yùndòng . Pīngpāngqiú yùndòng zài Zhōngguó zuìxiān fāzhǎn
运动 。 乒乓球 运动 在 中国 最先 发展

qǐlái . nián , pīngpāngqiú yùndòngyuán Róng Guótuán wèi
起来 。 1959 年 , 乒乓球 运动员 容 国团 为

Zhōngguó yíngdéle dì-yī gè shìjiè guànjūn , ràng quán shìjiè
中国 赢得了 第一个 世界 冠军 , 让 全世界

rénmin dàchī-yījīng , ràng zhōngguó rén xīngfèn bù yǐ . Zhōngguó
人民 大吃一惊 , 让 中国人 兴奋 不已 。 中国

de pīngpāngqiú yùndòng cóngcǐ yìzhí chǔyú shìjiè lǐngxiān
的 乒乓球 运动 从此 一直 处于 世界 领先

shuǐpíng .

水平 。

Pīngpāngqiú yùndòng bǐjiào róngyì pǔjí , nán nǚ lǎoshào dōu
乒乓球 运动 比较 容易 普及 , 男 女 老 少 都

néng dǎ , shì nèi shì wài dōu néng dǎ , yǒu qián méi qián dōu
能 打 , 室内 室外 都 能 打 , 有 钱 没 钱 都

néng dǎ . Pīngpāngqiú yùndòng yòu shì yí xiàng quán shēn
能 打 。 乒乓球 运动 又 是 一 项 全 身

yùndòng , bùjǐn kěyǐ shǐ quán shēn dōu dédào duànliàn , hái
运动 , 不 仅 可 以 使 全 身 都 得 到 锻 炼 , 还

néng ràng dà nǎo biàn de líng huó . Xiāng duì yú zú qiú 、 lán qiú
能 让 大 脑 变 得 灵 活 。 相 对 于 足 球 、 篮 球

děng yùndòng , tā méi yǒu zhí jiē de shēn tǐ duì kàng , zì jǐ kě
等 运动 , 它 没 有 直 接 的 身 体 对 抗 , 自 己 可

kòngzhì yùndòng liàng , shì yòng rén qún fēi cháng guǎng fàn .
控 制 运 动 量 , 适 用 人 群 非 常 广 泛 。



Zǒngzhī , zhè xiàng yùndòng tèbié shìhé Zhōngguó de guóqíng ,
总之，这项运动特别适合中国的国情，
dédaole Zhōngguórén de pǔbiàn xǐ'ài , yīncǐ pīngpāngqiú zài
得到了中国人的普遍喜爱，因此乒乓球在
Zhōngguó bèi chēngzuò “guóqiú” .
中国被称作“国球”。

nián yuè , Zhōngguó Pīngpāngqiúduì cānjiāle zài
1971 年 4 月，中国乒乓球队参加了在
Rìběn jǔxíng de dì jìè Shìjiè Pīngpāngqiú Jǐnbǎosài .
日本举行的第 31 届世界乒乓球锦标赛。
Dāngshí Zhōng-Měi guānxì yǐjīng bú nàme lěngdàn , dàn yǐ
当时中美关系已经不那么冷淡，但以
shénme zuòwéi gōutōng de jīhuì , lái gǎishàn liǎng guó de
什么作为沟通的机会，来改善两国的
guānxì ne ? Zhōngguó lǐngdǎorén rènwéi Shì-Pīng-Sài shì hěn hǎo
关系呢？中国领导人认为世乒赛是很好
de jīhuì . yuè rì , Měiguó qiúyuán Kē'ēn
的机会 (opportunity)。4 月 4 日，美国球员科恩

wúyì zhōng zuòshàngle Zhōngguóduì de dàbāchē , Zhōngguó
无意 中 坐上了 中国队 的大巴车， 中国
de yùndòngyuán zhǔdòng zèngsòng gěi tā yì fú xiùyǒu Huáng
的 运动员 主动 赠送 给他 一幅 绣有 黄
Shān fēngjǐngtú de zhījīn , Kē'ēn hòulái huízèngle
山 风景图的 织锦 (brocade)， 科恩 后来回赠了
yí jiàn dàiyǒu hépíng biāozhì de yùndòngshān . Zhè yì ǒu'rán
一件 带有 和平 标志 的 运动衫 。 这一 偶然
shìjiàn mǎshàng chéngwéi hōngdòng quán shìjiè de xīnwén . yuè
事件 马上 成为 轰动 全世界的 新闻 。 4 月
rì , Máo Zédōng zài bǐsài bìmù qiánxī juéding yāoqǐng
7 日， 毛 泽东 在 比赛 闭幕 前夕 决定 邀请
Měiguóduì lái Zhōngguó fǎngwèn , Níkèsōng lìjí tóngyìle
美国队 来 中国 访问， 尼克松 立即 同意了
Zhōngfāng de yāoqǐng . nián de chūntiān , Měiguó
中方 的 邀请 。 1971 年 的 春天， 美国
Pīngpāngqiú Dàibiǎotuán shǒu cì fǎngwèn Zhōngguó , Zhōng-Měi
乒乓球 代表团 首次 访问 中国， 中美
liǎng guó de pīngpāngqiú yǒuyìsài zài Běijīng jǔxíng , liúxià le
两国 的 乒乓球 友谊赛 在 北京 举行， 留下了
shēnyuǎn de zhèngzhì yǐngxiǎng , wèi Zhōng-Měi rénmin de
深远 的 政治 影响， 为 中美 人民的
jiāowǎng hé liǎng guó de wàijiāo qiāokāile dàmén . Zhè jiù shì
交往 和 两国 的外交 敲开了 大门 。 这就是
bèi Zhōu Ēnlái zǒnglǐ chēngwéi xiǎo qiú tuīdòng dà qiú de
被 周 恩来 总理 称为 小球 推动 大球的
“ Pīngpāng Wàijiāo ” .
“ 乒乓 外交 ”。

Zhōngguó wèi tuīdòng Pīngpāngqiú
中国 为 推动 乒乓球

yùndòng zài quán shìjiè de fāzhǎn
运动 在 全世界 的发展

zuòchū le xǔduō nǔlì , rú :
做出了 许多 努力 , 如 :

Zhōngguó de pīngpāngqiú jùlèbù
中国 的 乒乓球 俱乐部

zhǔdòng yāoqǐng shìjiè gè guó de
主动 邀请 世界 各国 的

pīngpāngqiú dǐngjí yùndòngyuán lái
乒乓球 顶级 运动员 来

cānjiā Zhōngguó Pīngpāngqiú Liánsài
参加 中国 乒乓球 联赛

; yòu bǎ jiàoliàn
(league matches); 又 把 教练

hé yùndòngyuán pàidào gè guó qù cānyù jì-zhànshù jiāoliú hé
和 运动员 派到 各国 去 参与 技战术 交流 和

péixùn gōngzuò . Kěyǐ shuō , duìyú pīngpāngqiú yùndòng de
培训 工作 。 可以 说 , 对于 乒乓球 运动 的

tuīguǎng hé pǔjí , Zhōngguó gōngbùkěmò
推广 和 普及 , 中国 功不可没 (one's merits

cannot be ignored)。



Zài Zhōngguó Kàn Qiú
在中国看球

Yàoshi zài qián jǐ nián , zài Zhōngguó kàn qiú shì jiàn tǐng
要是在前几年，在中国看球是件挺
shòuzuì de shìr . Kàn lánqiú ba ,
受罪 (have a hard time) 的事儿。看篮球吧，
Zhōngguó běntǔ de dà pái míngxīng , xiàng Yáo
中国本土 (native land) 的大牌明星，像姚
Míng a , Yì Jiànlián a , dōu qù dǎqiú le , guónèi
明啊，易建联啊，都去 NBA 打球了，国内
de qiúshì cǎndàn ;
的球市 (ball game market situation) 惨淡 (sluggish);



kàn zúqiú ba , nàxiē guónèi qiúxīng zài “ Zhōng-Chāo ”
看足球吧,那些国内球星在“中超”(Chinese

xiǎodǎ-xiǎonào
Football Association Super League) 小打小闹 (do sth.

háixíng , yì dēngshàng guóji
in dribs and drabs) 还行 (passable), 一登上国际

wǔtái jiù jíjí lùxiànr , kàn de
舞台就集体露馅儿 (give the game away), 看得
rén xīnfán-qìzào .
人心烦气躁。

Búguò , zhè jǐ nián Zhōngguó de qiúshì fāzhǎn de
不过,这几年中国的球市发展得

yuèláiyuè hǎo le Zìcóng nián chāojiǐ qiúxīng
越来越好了。自从2009年NBA超级球星

Sīdīfēn · Mǎbùlǐ jiāméng Zhōngguó Lánqiú Zhíyè Liánsài
斯蒂芬·马布里加盟中国篮球职业联赛(CBA)

yǐlái , yuèláiyuè duō de qiúxīng láidào Zhōngguó dǎ
以来,越来越多的NBA球星来到中国打

qiú , bùguǎn shì Mài kè géléidí , háishi Yuēshí · Shǐmìsī ,
球,不管是麦格雷迪,还是约什·史密斯,

yìhuò shì Kěnyáng · Mǎdīng , tāmen de lánqiú jìshù shuǐpíng hé
抑或是肯扬·马丁,他们的篮球技术水平 和

zài qiúchǎng shàng de lǐngdǎo nénglì gěi qiúduì dàilái jí dà de
在球场上的领导能力给球队带来极大的

bāngzhù , tāmen zài Zhōngguó dōu yǒu shù shíwàn jì de tiě gǎn
帮助,他们在中国都有数十万计的铁杆

fěnsī , suǒyǐ , zhèxiē nián lái , yǐnjìnle dà
(loyal) 粉丝 (fans), 所以,这些年来,引进了大



pái wàiyuán de jùlèbù dōu yǒule jí
牌 外援 (foreign player) 的 俱乐部 (club) 都 有了 极
dà de jìnbù , zhèxiē chéngjì shì yǔ láizì de qiúyuán
大 的 进 步 , 这 些 成 绩 是 与 来 自 NBA 的 球 员
fēn bu kāi de . Dāngrán , zhè qízhōng huòdé zuì dà chénggōng
分 不 开 的 。 当 然 , 这 其 中 获 得 最 大 成 功
de jiù shì Sīdīfēn · Mǎbùlǐ le .
的 就 是 斯 蒂 芬 · 马 布 里 了 。

nián , yǐjīng láidào Zhōngguó sān nián de Mǎbùlǐ
2012 年 , 已 经 来 到 中 国 三 年 的 马 布 里
zhōngyú shíxiànle mèngxiǎng , dàilǐng Běijīng Jīnyú Lánqiúduì
终 于 实 现 了 梦 想 , 带 领 北 京 金 隅 篮 球 队
yíngdéle de zǒng guànjūn , ér tā yě bèi Běijīng qiú mí
赢 得 了 CBA 的 总 冠 军 , 而 他 也 被 北 京 球 迷

qīnqiè de chēngwéi “Lǎo Mǎ”. Rújīn de Lǎo Mǎ yǐjīng
 亲切地 称为 “老马”。如今的老马已经
 xíguànlè Běijīng de shēnghuó, tā shènzhì shuō tā zìjǐ shì
 习惯了北京的生活，他甚至说自己是
 dìdìdàodào de Běijīng rén, jǐ dìtiě, chī jiānbǐng, shuō
 地地道道的北京人，挤地铁，吃煎饼，说
 xiàngshēng, tīng jīngjù, zhè dōu shì Lǎo Mǎ zài Běijīng
 相声，听京剧，这都是老马在北京
 shēnghuó de lèqù. Lǎo Mǎ zuì tèbié de lèqù hái yīnggāi
 生活的乐趣。老马最特别的乐趣还应该
 shuō shì qù Běijīng Gōng rén Tǐyùchǎng kàn Běijīng Guó'ān
 说是去北京工人体育场看北京国安
 de bǐsài. Lǎo Mǎ kěshì
 (Beijing Guoan Football Club) 的比赛。老马可是
 Guó'ān de tiěgǎnr qiú mí, zhǐyào yǒu shíjiān, Guó'ān de
 国安的铁杆儿球迷，只要有时间，国安的
 bǐsài Lǎo Mǎ chǎngchǎng bú là
 比赛老马 场场不落 (to miss)。

Shuōdào Guó'ān, jiù bùdé bù tí Běijīng Gōng rén Tǐyùchǎng
 说到国安，就不得不提北京工人体育场
 (jiǎnchēng “Gōng-Tǐ”), zhèlǐ zuòwéi Zhōng-Chāo de móguǐ
 (简称 “工体”)，这里作为 中超 的魔鬼
 zhǔchǎng, lìng qí tā qiúduì wàngěrsǐngwèi. Měi dào bǐsài
 主场，令其他球队 望而生畏。每到比赛
 rì, zhèlǐ jiù biànchéng le lǜsè de hǎiyáng (Guó'ān duìfú
 日，这里就 变成了绿色的海洋 (国安队服
 de yánsè), qiú mí men de nàhǎn, gēchàng, huānhū shì
 的颜色)，球迷们的呐喊、歌唱、欢呼是



Guó'ān zúqiúduì qǔdé hǎo chéngjì de dònglì .
国安足球队取得好成绩的动力。

Guǎngzhōu Héng dà Zúqiú Jùlèbù shì shǎoshù jǐ gè zài
广州 恒大足球俱乐部是少数几个在
Běijīng Gōng-Tǐ huòdéguo shènglì de qiúduì zhī yī . Tāmen
北京 工体 获得过胜利的球队之一。他们

nián zài Zhōng-Chāo liánsài zhōng juéqǐ
2012 年 在 中超 联赛中 崛起 (rise to
, liánxù liǎng nián yíngdéle guànjūn , chuàngzàole
prominence), 连续 两 年 赢得了 冠军 , 创造了

qíjì . nián tāmen yòu dǎrù le Yàzhōu Zúqiú Jùlèbù
奇迹。2013 年 他们 又 打入了 亚洲足球俱乐部

Guànjūnsài de juésài , bìng pěngqǐ le guànjūn de jiǎngbēi . Zhè
冠军赛的决赛 , 并捧起了冠军的奖杯。这

shì Zhōngguó qiúduì dì-yī cì huòdé zhè xiàng shūróng . Héngdà
是 中国 球队 第一次 获得 这 项 殊荣。恒大

de juéqǐ déyì yú guójìhuà de guǎnlǐ . Zài
 的 崛起 得益于 (benefit from) 国际化的 管理。在

yǐnjìnle duō wèi guójì qiúxīng zhīhòu , Héngdà yòu qǐnglái
 引进了 多位 国际 球星 之后，恒大 又 请来

Yìdàlì zhùmíng jiàoliàn Lǐpí dānrèn zhǔjiàoliàn . Wèile
 意大利 著名 教练 里皮 担任 主教练。为了

péiyǎng Zhōngguó zúqiú réncái , hái jiànliè Héngdà zúqiú
 培养 中国 足球 人才，还建立了 恒大 足球

xuéxiào . Gāo'é de tóurù huànláile fēnghòu de huíbào , Héngdà
 学校。高额 的 投入 换来了 丰厚 的 回报，恒大

chéngjì fěirán , zhǔchǎng yí piào nán qiú . Rújīn
 成绩 斐然 (brilliant)，主场 一 票 难求。如今

de Héngdà yǐjīng mài rù shìjiè dǐngjí jùlèbù zhī liè .
 的 恒大 已经 迈入 世界 顶级 俱乐部 之列。

Héngdà bùjīn tǐxiànle Zhōngguó zúqiú de shuǐpíng , yě
 恒大 不仅 体现了 中国 足球 的 水平，也

tǐxiànle Yàzhōu zúqiú de jìnbù .
 体现了 亚洲 足球 的 进步。

Lǐ Chénglóng De Gōngfūmèng
李成龙的功夫梦

Tā jiào Lǐ Chénglóng , jīnnián suì , láizì Fēizhōu
他 叫 李 成 龙 ， 今 年 21 岁 ， 来 自 非 洲

Jǐnèiyàbǐshào . Dà duōshù de Zhōngguó rén kěnéng bù zhīdào
几 内 亚 比 绍 。 大 多 数 的 中 国 人 可 能 不 知 道

shìjiè shàng hái yǒu yí gè guójiā jiào zhège míngzi , dànshì
世 界 上 还 有 一 个 国 家 叫 这 个 名 字 ， 但 是

tāmen yì tīng Lǐ Chénglóng de míngzi , jiù zhīdào tā shì lái
他 们 一 听 李 成 龙 的 名 字 ， 就 知 道 他 是 来



Zhōngguó gàn shénme de , tā kěndìng búshì lái xué zuò fàn
 中国 干 什么 的 , 他 肯定 不是 来 学 做 饭
 de , hāha — tā shì lái xué gōngfu de . Lǐ Chénglóng zài
 的 , 哈哈——他 是 来 学 功夫 的。李 成龙 在
 Zhōngguó shēnghuó sì nián le , zài zhè sì nián lǐ , tā
 中国 生活 四年 了 , 在 这 四年 里 , 他
 búdàn xuéle yìxiē “ sānjiǎomāo ” de gōngfu
 不但 学 了 一些 “ 三脚猫 ” 的 功夫 (superficial
 , hái xuéhuì le Zhōngguórén de yōumò .
 martial art skills), 还 学会 了 中国 人 的 幽默。
 Běijīng rén guǎn zhè zhǒng kāi wánxiào de fāngshì jiào “ dòupín
 北京 人 管 这 种 开 玩笑 的 方式 叫 “ 逗贫
 ” . Péngyoumen , nǐmen xiǎng tīngtīng Lǐ
 (crack jokes)”。 朋友 们 , 你 们 想 听 听 李
 Chénglóng dòupín ma ? Wǎng xià kàn ba .
 成龙 逗贫 吗 ? 往 下 看 吧。

Lái Zhōngguó yǐqián , Lǐ Chénglóng jiù tèbié mí Zhōngguó
 来 中国 以前 , 李 成龙 就 特别 迷 中国
 gōngfu , Lǐ Xiǎolóng , Chéng Lóng , Lǐ Liánjié dōu shì tā de
 功夫 , 李 小龙 , 成 龙 , 李 连杰 都 是 他 的
 ǒuxiàng . Nà shíhòu , tā juéde suǒyǒu de Zhōngguórén dōu shì
 偶像 。 那 时 候 , 他 觉 得 所 有 的 中 国 人 都 是
 wǔshù gāoshǒu , néng zài tiānshàng fēilái fēiqù , néng yì jiǎo
 武 术 高 手 , 能 在 天 上 飞 来 飞 去 , 能 一 脚
 tīdǎo yì kē shù , yì quán dǎsǐ yì tóu niú . Gāng lái
 踢 倒 一 棵 树 , 一 拳 打 死 一 头 牛 。 刚 来
 Zhōngguó de shíhòu , Lǐ Chénglóng hěn hàipà , fēicháng
 中 国 的 时 候 , 李 成 龙 很 害 怕 , 非 常

xiǎoxīn , zài Sānlitún de jiǔbā hē jiǔ de shíhòu , kàndào
小心，在三里屯的酒吧喝酒的时候，看到

Zhōngguórén yí duì tā dèng yǎnjīng , tā jiù mǎshàng
中国人一对他瞪眼睛 (glareat), 他就马上

dīxià tóu bù shuōhuà le . Hòulái tā mǎnmǎn de shúxīle
低下头不说话了。后来他慢慢地熟悉了

zhèlǐ , yě yǒule hěnduō Zhōngguó péngyou , cái zhīdào yuánlái
这里，也有了 很多 中国 朋友，才知道原来

bǎifēnzhī jiǔ shí jiǔ diǎn jiǔ jiǔ de Zhōngguórén dōu bú huì gōngfu .
百分之九十九点九九的 中国人 都不会功夫。

Lǐ Chénglóng juéde yǐqián de tā zhēnshì hěn shǎ hěn tiānzhēn .
李 成龙 觉得以前的他真是很傻很天真。

Dànshì tā réngrán méiyǒu fàngqì , yìbiān xuéxí Hànyǔ yìbiān
但是他 仍然 没有 放弃，一边 学习 汉语 一边

xúnzhǎo míngshī xué gōngfu , zhí dào zài Xiāngshān Gōngyuán
寻找 名师 学 功夫，直到 在 香山 公园

yùdàole Chéng shīfu .
遇到了 程 师父。

Nà shì nián de qiūtiān , Lǐ Chénglóng hé péngyou
那是 2011 年的 秋天，李 成龙 和 朋友

qù Xiāng Shān wán , yùdào yí gè lǎodàye zài wǔ dāo .
去 香 山 玩，遇到 一个 老大爷 在 舞 刀。

Lǎodàye mǎntóu báifà , què jīngshén-dǒusǒu
老大爷 满头 白发，却 精神抖擞 (be vigorous and

energetic), jǐshí jīn de dàdāo zài tā shǒu zhōng
， 几十 斤 的 大刀 在他 手 中

hǔhǔ-shēngfēng , jiù xiàng diànyǐng lǐ de juéshì gāoshǒu
虎虎生风，就 像 电影 里的 绝世 高手

yíyàng , tā jiù shì Chéng shīfu . Lǐ Chénglóng yíxià jiù bèi
一样，他就是程师父。李成龙一下就被

lǎodàye xīyǐn zhù le , zú zú kànle bàn gè xiǎoshí . Tā
老大爷吸引住了，足足看了半个小时。他

ànnà-búzhù jīdòng de xīnqíng , chèn
按捺不住 (be unable to suppress) 激动的心情，趁

Chéng shīfu xiūxi de shíhou , pǎoshàng qián qù gēn tā shuō :
程师父休息的时候，跑上前去跟他说：

“ Nín de gōngfu tài lìhai le , wǒ xiǎng gēn nín xuéxí
“您的功夫太厉害了，我想跟您学习



gōngfu . ” Nà shíhòu Lǐ Chénglóng zìxìn mǎnmǎn
功夫。”那时候李 成龙 自信 满满 (be full of

, yīnwèi tā de shēntǐ tiáojiàn hěn hǎo , xiàng
confidence), 因为他的 身体 条件 很好, 像

quánjī yùndòngyuán yíyàng , tā juéde lǎodàye yídìng huì shōu
拳击 运动员 一样, 他 觉得 老大爷 一定 会 收

tā zuò túdi de . Kěshì lǎodàye zhǐshì duì Lǐ Chénglóng
他 作 徒弟 的。可是 老大爷 只是 对 李 成龙

xiào le xiào , shēnchū yì zhī shǒu , tānkāi
笑了笑, 伸出 一 只 手, 摊开 (to unfold)

shǒuzhǎng , zuòle yí gè “ wǔ ” de shǒushì . Lǐ Chénglóng
手掌 , 做了 一个 “五” 的 手势。李 成龙

xīnxiǎng : zhè shì shénme yìsi ? Wǔbǎi kuài qián ? Tā yóuyù
心想: 这是 什么 意思? 五百 块 钱? 他 犹豫

de duì lǎodàye shuō : “ Wǔbǎi kuài qián , tài guì
(hesitant) 地 对 老大爷 说: “五百 块 钱, 太 贵

le , wǒ hái shì gè xuésheng ” Lǎodàye xiàozhe yáole
了, 我 还是 个 学生 ……” 老大爷 笑着 摇了

yáo tóu . Lǐ Chénglóng yòu shuō : “ Wǔ diǎn ? Tài zǎo le , hái
摇头。李 成龙 又 说: “五 点? 太 早 了, 还

méiyǒu gōngjiāochē ne . ” Lǎodàye yòu yáole yáo tóu , kàn Lǐ
没有 公交车 呢。” 老大爷 又 摇了 摇头, 看 李

Chénglóng yì liǎn mí máng , zuìhòu zhōngyú shuōhuà
成龙 一 脸 迷茫 (perplexed), 最后 终于 说话

le : “ Měi gè xīngqī Wǔ lái . ”
了: “每个 星期 五 来。”

Jiù zhèyàng Lǐ Chénglóng gěi shīfu jìngle “ bàishī chá
就 这样 李 成龙 给 师父 敬了 “拜师茶 (tea

presented by an apprentice to his master as he comes

”, rán hòu jiù zhèngshì kāishǐ xuéxí gōngfu
under tutorship)”, 然后 就 正式 开始 学习 功夫

le . Chéng Shīfu bú dàn huì wǔ dāo wǔ jiàn , hái huì dǎ
了。 程 师父 不但 会 舞 刀 舞 剑 , 还 会 打

tàijí . Hòulái , Lǐ Chénglóng de yìzhāo-yíshì dǎ de
太 极。 后 来 , 李 成 龙 的 一 招 一 式 打 得

yǒumó-yǒuyàng le . Shīfu jiàodǎo tā shuō , xué gōngfu bú shì
有 模 有 样 了。 师 父 教 导 他 说 , 学 功 夫 不 是

yòng lái dǎjià dòu hěn de , érshì
用 来 打 架 斗 狠 (strive for superiority) 的 , 而 是

wèile qiángshēn-jiàntǐ , xiūshēn-yǎngxìng
为 了 强 身 健 体 , 修 身 养 性 (cultivate one's mind

and develop one's character), Qiānwàn búyào xuéhuì le
and develop one's character), 千 万 不 要 学 会 了

gōngfu jiù qù qīfu ruòxiǎo , rěshì-shēngfēi
功 夫 就 去 欺 负 (to bully) 弱 小、惹 是 生 非 (stir up

, nà bú shì Zhōngguó wǔshù de “dào” .
trouble), 那 不 是 中 国 武 术 的 “道 (way)”。

Kāishǐ , Lǐ Chénglóng hái bú tài lǐjiě , diànyǐng lǐ huì
开 始 , 李 成 龙 还 不 太 理 解 , 电 影 里 会

gōngfu de rén bú shì wèile bǐwǔ bàochóu shénme de cái xué
功 夫 的 人 不 是 为 了 比 武 报 仇 什 么 的 才 学

de gōngfu ma? Zhí dào hòulái , tā kànle yí bù gōngfu
的 功 夫 吗? 直 到 后 来 , 他 看 了 一 部 功 夫

piānr , míngzi jiào 《 YíDài Zōngshī 》, suīrán tā bú tài
片 儿 , 名 字 叫 《 一 代 宗 师 》, 虽 然 他 不 太

míngbai lǐmian nàxiē wǔshùjiā shuō de huà , dànshì yǒudiǎnr
明白 里面 那些 武术家 说 的话 , 但是 有点儿

míngbaile shīfu de huà : tāmen jiānshǒu zìjǐ de
明白了 师父的话 : 他们 坚守 (stand fast) 自己 的

“ dào ” , cái néng ràng Zhōngguó wǔshù fāzhǎn zhìjīn .
“道” , 才 能 让 中国 武术 发展 至今 。

Xiànzài xuéxí tàijíquán de rén bǐjiào duō , xuéxí qíta
现在 学习 太极拳 的人 比较 多 , 学习 其他
gōngfu de rén bù chángjiàn le . Lǐ Chénglóng juéde , Zhōngguó
功夫 的人 不 常见 了 。 李 成龙 觉得 , 中国

tǐyù jiè , shènzhì shìjiè tǐyù jiè dōu yìnggāi zhòngshì gōngfu .
体育界 , 甚至 世界 体育界 都 应该 重视 功夫 。

Zhōngguó gōngfu , gēn Chángchéng , Gù Gōng , Běijīng kǎoyā
中国 功夫 , 跟 长城 、 故宫 、 北京 烤鸭
yíyàng (Yí , zěnmē yòu shuō dào chī le) , shì lǎozǔzong
一样 (咦 , 怎么 又 说 到 吃 了) , 是 老祖宗

liúgěi zánmen de bǎoguì yíchǎn .
(ancestor) 留给 咱们 的 宝贵 遗产 (legacy) 。

Tā jiào Lǐ Chénglóng , jīn nián suì . Tā zhèngzài xuéxí
他 叫 李 成龙 , 今年 21 岁 。 他 正在 学习
Zhōngguó gōngfu , nǐ yào jiārù ma ?
中国 功夫 , 你 要 加入 吗 ?

Qí Chē Yóu Zhōngguó
骑车游中国

Xiànzài yuèláiyuè duō de wàiguórén lái Zhōngguó lǚyóu .
现在越来越多的外国人来中国旅游。

Bù kuāzhāng de shuō , zài Zhōngguó rènhé yí gè lǚyóu
不夸张地说，在中国任何一个旅游
jǐngdiǎn dōu néng kàndào yáng miànkǒng . Tāmen huò liúlǎn
景点都能看到洋面孔。他们或浏览
míngshān dàchuān , huò mànbù zài gǔlǎo de jiēxiàng , huò
名山大川，或漫步在古老的街巷，或
cānguān míngshènggǔjì , huò pǐncháng zhōngguó měishí huò gēn
参观名胜古迹，或品尝中国美食或跟





Zhōngguó de xiǎofàn bǐhuazhe tǎojiàhuánjià ...
中国 的小贩 比画着 讨价还价 (to bargain)……

Zhōngguó de yíqiè duìyú wàiguórén láishuō dōushì shénmì de
中国 的一切对于外国人 来说 都是 神秘的、
xīnqí de shènzhì yǒuxiē rén liú xiàlái yòng gèzì fāngshì shēnrù
新奇的，甚至有些人留下来，用各自方式深入
liǎojiě zhège guójiā .
了解这个国家。

Zìxíngchē céngjīng shì Zhōngguó zuì zhǔyào de jiāotōng
自行车 曾经 是 中国 最主要的 交通
gōngjù , “ zìxíngchē wángguó ” zhège chēnghào céng bànsuí
工具，“自行车 王国 ”这个 称号 曾 伴随
Zhōngguó hěnduō nián , zúyǐ tǐxiàn tā zài Zhōngguó lǎobǎixìng
中国 很多年，足以体现它 在中国 老百姓
shēnghuó zhōng de zhòngyào dìwèi . Jìnxiē nián , mǎlù shàng
生活 中的 重要 地位。近些年，马路上

de zìxíngchē yuèláiyuè shǎo le , qǔ'ér-dàizhī de shì yuèláiyuè
 的 自行车 越来越 少 了 , 取 而 代 之 的 是 越 来 越
 duō de qìchē hé diàndòngchē , tā sìhū zhèngzài mànman de
 多 的 汽 车 和 电 动 车 , 它 似 乎 正 在 慢 慢 地
 tuìchū lìshǐ wǔtái . Dànshì yìxiē láizì yìguó de yóukèmen
 退 出 历 史 舞 台 。 但 是 一 些 来 自 异 国 的 游 客 们
 zhèngzài yǐ tāmen de fāngshì jǐyǔ zìxíngchē xīn de
 正 在 以 他 们 的 方 式 给 予 自 行 车 新 的
 shēngmìng qíchē yóu Zhōngguó .
 生 命 —— 骑 车 游 中 国 。

Lǐ Wéikè shì Bōlánrén , diǎnxíng de “ hùtòng cuàn
 李 维 克 是 波 兰 人 , 典 型 的 “ 胡 同 串
 zi ”
 子 ” (someone who often travels through the lanes and
 , Lǎoběijīng rén dōu méiyǒu tā de hùtòng duō .
 alleys), 老 北 京 人 都 没 有 他 去 过 的 胡 同 多 。
 Měi gè zhōumò tā dōu qízhe tā zài “ tiàozao shìchǎng
 每 个 周 末 他 都 骑 着 他 在 “ 跳 蚤 市 场 (flea
 ” táolái de Yǒngjiǔ pái zìxíngchē (Zhōngguó zìxíngchē
 market)” 淘 来 的 永 久 牌 自 行 车 (中 国 自 行 车
 chuántǒng pǐnpái , rúguǒ niándài shuíjiā yǒu liàng Yǒngjiǔ pái
 传 统 品 牌 , 如 果 80 年 代 谁 家 有 辆 永 久 牌
 zìxíngchē jiù gēn xiànzài yǒu liàng qìchē chàbùduō) chuānxíng
 自 行 车 就 跟 现 在 有 辆 汽 车 差 不 多) 穿 行
 yú Běijīng de dà , xiǎo hùtòng . Tā duì hùtòng de chīmí
 于 北 京 的 大 、 小 胡 同 。 他 对 胡 同 的 痴 迷 (be
 , yuányú péngyou sòng gěi tā de yí gè láizì
 infatuated), 源 于 朋 友 送 给 他 的 一 个 来 自

Dàshíqiáo Hútòng de qīngtóng ménpáiér . Mōzhe ménpáiér shàng
大石桥 胡同 的 青铜 门牌儿。摸着 门牌儿 上

bānbó de xiùjì , tā shuō tā néng
斑驳 (mottled) 的 锈迹 (rustspot), 他 说 他 能

gǎnshòu dào hútòng lǐ de dàyē dàma de rèqíng . Lǐ Wéikè
感 受 到 胡 同 里 的 大 爷 大 妈 的 热 情 。 李 维 克

bù zhǐshì qí zhe zìxíngchē xiā guàng , měi dào yì tiáo hútòng
不 只 是 骑 着 自 行 车 瞎 逛 , 每 到 一 条 胡 同

tā dōu shìtú dǎtīng hútòng de míngzi yǒu shénme diǎngù
他 都 试 图 打 听 胡 同 的 名 字 有 什 么 典 故

, yǒu méiyǒu fāshēngguo yìxiē lìshǐ shìjiàn , zhù
(allusion), 有 没 有 发 生 过 一 些 历 史 事 件 , 住

méi zhù guo yìxiē míng rén . Yīlái-èrqu , Lǐ Wéikè de
没 住 过 一 些 名 人 。 一 来 二 去 , 李 维 克 的

Běijīnghuà yuèlái yuè dìdào le , yǒushíhòu tā hái zài hútòng lǐ
北 京 话 越 来 越 地 道 了 , 有 时 候 他 还 在 胡 同 里

de dàyē dàma jiā cèngfàn tīng gùshi .
的 大 爷 大 妈 家 蹭 饭 (have a free meal) 听 故 事 。

Xiànzài Lǐ Wéikè zhèngzài zhǔnbèi tā de hútòng shèyǐngzhǎn
现 在 李 维 克 正 在 准 备 他 的 胡 同 摄 影 展

yǐjī yí tào míng wéi 《 Lǎo Běijīng Gùshi Huì 》 de xìliè
以 及 一 套 名 为 《 老 北 京 故 事 汇 》 的 系 列

cóngshū , nàxiē rènshi Lǐ Wéikè de “ ” yě qīdài
丛 书 , 那 些 认 识 李 维 克 的 “ 老 北 京 ” 也 期 待

tā néng bǎ hútòng wénhuà dài dào quán shìjiè .
他 能 把 胡 同 文 化 带 到 全 世 界 。

Tāngmǔ hé Zhūdī fūqī èr rén yǐjīng zài Zhōngguó shēnghuó
汤 姆 和 朱 迪 夫 妻 二 人 已 经 在 中 国 生 活

liù nián le . Zài zhè liù nián de shíjiān lǐ , tāmen yǒu yì
 六 年 了 。 在 这 六 年 的 时 间 里 ， 他 们 有 一
 duōbàn shì zài gōnglù shàng dùguò de , tāmen qízhe zìxíngchē
 多 半 是 在 公 路 上 度 过 的 ， 他 们 骑 着 自 行 车
 yóubiàn le Zhōngguó de dàjiāng-nánběi . Tāmen qí xíng de
 游 遍 了 中 国 的 大 江 南 北 。 他 们 骑 行 的
 shēnyǐng zuì zǎo chūxiàn zài “Huán Qīnghǎi Hú Gōnglù Zìxíngchē
 身 影 最 早 出 现 在 “ 环 青 海 湖 公 路 自 行 车
 Bǐsài ” shàng . Suīrán tāmen nà cì de chéngjì bù lǐxiǎng ,
 比 赛 ” 上 。 虽 然 他 们 那 次 的 成 绩 不 理 想 ，
 dàn zhè bìng bù yǐngxiǎng tāmen de yúkuài xīnqíng . Tāngmǔ
 但 这 并 不 影 响 他 们 的 愉 快 心 情 。 汤 姆
 shuō , tāmen bèi Qīnghǎi Hú nà shénqí zhuàngměi de jǐngsè
 说 ， 他 们 被 青 海 湖 那 神 奇 壮 美 的 景 色
 zhènhàn le , bèi dàzìrán de měijǐng xīyǐn zhù le , shuí hái
 震 撼 了 ， 被 大 自 然 的 美 景 吸 引 住 了 ， 谁 还
 gù de shàng qù cānjiā bǐsài ne ? Nà yí cì , tāmen xiàdìng
 顾 得 上 去 参 加 比 赛 呢 ？ 那 一 次 ， 他 们 下 定
 juéxīn , yào qíchē yóulǎn Zhōngguó de zhuànglì shānhé . Xiànzài
 决 心 ， 要 骑 车 游 览 中 国 的 壮 丽 山 河 。 现 在
 fūqī liǎ de zìxíngchē yǐjīng dào guo Zhōngguó de gè
 夫 妻 俩 的 自 行 车 已 经 到 过 中 国 的 24 个
 shěng . Tāmen jiē xiàlai de mùbiāo shì qíchàng Qīng-Zàng
 省 。 他 们 接 下 来 的 目 标 是 骑 上 青 藏
 gāoyuán , qí dào shèng hú nà mù cuò , qí xiàng lā sà bù dá lā gōng .
 高 原 ， 骑 到 圣 湖 纳 木 错 ， 骑 向 拉 萨 布 达 拉 宫 。
 Tīng qǐ lai què shí hěn fēng kuáng , yào kè fú nà me è liè
 听 起 来 确 实 很 疯 狂 ， 要 克 服 那 么 恶 劣

de qìhòu tiáojiàn hé fùzá de dìxíng ,
(harsh) 的气候条件和复杂 (complicated) 的地形,

rúguǒ méiyǒu diǎnr zhuānyè qíxíng zhīshi hé yìlì , tǐlì ,
如果没有点儿专业骑行知识和毅力、体力,

wánquán shì bù kěnéng dádào de mùbiāo . Búguò xiànzài yǐjīng
完全是不可能达到的目标。不过现在已经

yǒu bùshǎo rén xiānghù fúchí zhe wánchéng le
有不少人相互扶持 (to support) 着完成了

QīngZàng Gāoyuán de qíxíng lùchéng , yǒu wàiguórén , yě yǒu
青藏高原的骑行路程, 有外国人, 也有

Zhōngguó de niánqīngrén . Tāmen rè'ài qíxíng , tiǎozhàn zhe yí
中国的年轻人。他们热爱骑行, 挑战着一

cì yòu yí cì shuō zǒu jiù zǒu de lǚxíng .
一次又一次说走就走的旅行。

Zài Zhōngguó yǒu zhème yí jù huà , “ dú wàn juàn shū ,
在中国有这么一句话, “读万卷书,

xíng wànlǐ lù ” , èrzhě dōu shì zēngzhǎng jiànshi de fāngfǎ .
行万里路”, 二者都是增长见识的方法。

qíchē yóu Zhōngguó shì liǎojiě Zhōngguó de yí zhǒng fēicháng
骑车游中国是了解中国的一种非常

hǎo de fāngshì , bǐ túbù shěng tǐlì , bǐ kāichē gèng huánbǎo .
好的方式, 比徒步省体力, 比开车更环保。

Pǔtōng yóukè duǎnzàn de zǒumǎ-guānhuā shì de yóulǎn hěn
普通游客短暂的、走马观花式的游览很

nánzhēnzhèng rènshi Zhōngguó . Jiéban qíchē yóu Zhōngguó ba ,
难真正认识中国。结伴骑车游中国吧,

nǐ yíding huìyǒu yìwài shōuhuò de !
你一定会有意外收获的!

Zhāng Xiǎofēi De Pǎobù Shēngyá

章小飞的跑步生涯

Zhāng Xiǎofēi , Shāndōng rén , tā jiārù “ Dòubàn
章 小飞， 山东人， 他加入 “ 豆瓣

(douban.com, a Chinese social networking website
allowing users to record information and create and share
content such as films, books, music, recent events and
activities) 跑步小组” 是在 2012 年 春天。 那



shíhòu , měi cì Zhāng Xiǎofēi gēn biérén tíqǐ tā pǎobù de
时候，每次章小飞跟别人提起他跑步的
shìr , shuō de zuì duō de yí jù huà shì “ Nǐ kě bù
事儿，说的最多的一句话是“你可不
zhīdào yí gè pàngzi jiānchí pǎobù yǒu duō tòngkǔ , měi cì pǎo-
知道一个胖子坚持跑步有多痛苦，每次跑
wán yǐhòu dōu huì biàncéng yì zhī sǐ pàngzi ” .
完以后都会变成一只死胖子”。

Zhāng Xiǎofēi shì gè běipiāo , zài Zhōngguāncūn shàngbān ,
章小飞是个北漂，在中关村上班，
gǎo de , wàijiè chángcháng chēng tāmen wéi “ mǎnóng
搞IT的，外界常常称他们为“码农 (Code
” huò “ chéngxù
Farmer, nickname for software developers)”或“程序
yuán

猿 (Programme Monkey, nickname for computer
” . Zài zǎo-wǎngāofēng de dìtiě shàng , rúguǒ
programmers)”。在早晚高峰的地铁上，如果
nǐ kàndào zhèyàng yí gè rén : xùshān , shuāngjiǎnbēi ,
你看到这样一个人：T恤衫、双肩背，
yóuhūhū de zǎocān wǎng zuǐlǐ sāi ; hòu yǎnjìng , quánshēn
油乎乎的早餐往嘴里塞；厚眼镜，全身
féi , shēnbiān méiyǒu nǚshēng péi , nà shíyǒubājiǔ shì Zhāng
肥，身边没有女生陪，那十有八九是章
Xiǎofēi . Zài Zhāng Xiǎofēi shēn shàng néng zhǎodào yíqiè
小飞。在章小飞身上能找到一切
chéngxùyuán de tèzhì
程序猿的特质 (distinctive character)。

Zài kàndào yì piān guānyú “mǒu gōngsī chéngxùyuán
 在 看到 一 篇 关于 “某 公司 程序员
 gōngzuò gǎngwèi cùsǐ ” de bàodào zhīhòu ,
 工 作 岗 位 猝死 (die suddenly)” 的 报道 之后 ,
 Zhāng Xiǎofēi yìshí dào , chéngxùyuán qíshí shì yí gè gāowēi
 章 小 飞 意 识 到 , 程 序 员 其 实 是 一 个 高 危
 qúntǐ , jiābān yòng nǎo guòdù shēnghuó
 (high-risk job) 群 体 , 加 班 、 用 脑 过 度 、 生 活
 bù guīlǜ wúshí-wúkè bú zài sǔnhàizhe tā de jiànkāng , bìxū
 不 规 律 无 时 无 刻 不 在 损 害 着 他 的 健 康 , 必 须
 chèn shēngmìng hé tóufa dōu jiànzài de
 趁 生 命 和 头 发 都 健 在 (alive and healthy) 的
 shíhòu , xiǎng xiē bànfǎ wǎnliú zhù tāmen . Jiùzhèyàng , Zhāng
 时 候 , 想 些 办 法 挽 留 住 它 们 。 就 这 样 , 章
 Xiǎofēi yìwúfǎngù de jiārùle Dòubàn Pǎobù
 小 飞 义 无 反 顾 (resolutely) 地 加 入 了 豆 瓣 跑 步
 Xiǎozǔ . Dòubàn shì Zhōngguó niánqīngrén xuéxí , shēnghuó ,
 小 组 。 豆 瓣 是 中 国 年 轻 人 学 习 、 生 活 、
 xiūxián , yúlè , jiāoliú de wǎngluò shèqū . Zài Dòubàn Pǎobù
 休 闲 、 娱 乐 、 交 流 的 网 络 社 区 。 在 豆 瓣 跑 步
 Xiǎozǔ lǐ , pǎoyǒumen chángcháng fā tiē jiāoliú pǎobù jīngyàn ,
 小 组 里 , 跑 友 们 常 常 发 帖 交 流 跑 步 经 验 ,
 jìlù pǎobù qùwén , Zhāng Xiǎofēi zài zhèlǐ xuéhuì le zěnyàng
 记 录 跑 步 趣 闻 , 章 小 飞 在 这 里 学 会 了 怎 样
 zài pǎobù shí tiáozhěng hūxī , bìmiǎn shòushāng yǐjí rúhé
 在 跑 步 时 调 整 呼 吸 、 避 免 受 伤 , 以 及 如 何
 xuǎnzé pǎobù zhuāngbèi . Wànshì-jùbèi , Zhāng Xiǎofēi kāishǐle
 选 择 跑 步 装 备 。 万 事 俱 备 , 章 小 飞 开 始 了

tā de pǎobù jìhuà .
他的跑步计划。

Zhāng Xiǎofēi bǎ pǎobù shíjiān dìng wéi zǎoshang liù diǎn
章 小飞把跑步时间定为早上六点

dào qī diǎn . Duìyú yí gè píngshí bā diǎn qǐchuáng de pàngzi
到七点。对于一个平时八点起床的胖子

lái shuō , zhè wúyì yú zìqǔqírǔ
来说,这无异于(not different from)自取其辱(bring

trouble to oneself)。Zài jìhuà kāishǐ de dì-yī gè xīngqī ,
在计划开始的第一个星期,

Zhāng Xiǎo fēi qǐchuáng de shíjiān bǐ píngshí hái wǎn , měi tiān
章 小飞起床的时间比平时还晚,每天

bā diǎn bàn cái qǐchuáng , lǐyóu shì bèi nàozhōng zhémó de
八点半才起床,理由是被闹钟折磨得

gòuqiàng , yào bǔ bàn gè xiǎoshí de jiào . Dì-èr
够呛(unbearable),要补半个小时的觉。第二

gè xīngqī , tā jiēshòule pǎoyǒumen de jiànyì , bǎ nàozhōng
个星期,他接受了跑友们的建议,把闹钟

hé shǒujī dōu dìnghǎo nào líng , fēnbié fàng zài xǐshǒujiān hé
和手机都定好闹铃,分别放在洗手间和

chúfáng , zài zài nào líng pángbiān fàngshàng yì pén liángshuǐ ,
厨房,再在闹铃旁边放上一盆凉水,

zhèyàng kěyǐ mǎshàng xǐ liǎn , cóng shuìmián zhōng qīngxǐng
这样可以马上洗脸,从睡眠中清醒

guòlai . Yìrì qīngchén , nàozhōng bìng méiyǒu rú
过来。翌日(next day)清晨,闹钟并没有如

tā suǒ yuàn , nà pén liángshuǐ zé bèi gébì fángjiān hé zū de
他所愿,那盆凉水则被隔壁房间合租的



dàgē jiējiēshíshí pō zài le tā de bèizi shēntǐ
大哥 结结实实 泼 在 了 他 的 被 子 、 身 体 、
chuángdānr shàng . Zhāng Xiǎofēi cāle cā liǎn shàng de shuǐ ,
床 单 儿 上 。 章 小 飞 擦 了 擦 脸 上 的 水 ,
yòu jìxù shuì le . Pǎobù jìhuà zhōngyú bèi lǎnjiào dǎbài
又 继 续 睡 了 。 跑 步 计 划 终 于 被 懒 觉 打 败
le , Zhāng Xiǎofēi yě zhōngyú xiàdìng juéxīn , zǎoshàng bù
了 , 章 小 飞 也 终 于 下 定 决 心 , 早 上 不
pǎobù le .
跑 步 了 。

Cóng zhè yǐhòu de měi tiān wǎnshàng , zài gōngyuán de
从 这 以 后 的 每 天 晚 上 , 在 公 园 的
yǒnglù shàng , nǐ dōu néng kàndào yí gè féishuò
甬 路 (paved path) 上 , 你 都 能 看 到 一 个 肥 硕
de shēnqū zài pǎobù , fēngyǔ-wú zǔ , nà jiù shì Zhāng Xiǎofēi .
的 身 躯 在 跑 步 , 风 雨 无 阻 , 那 就 是 章 小 飞 。

Mànmǎn de , Zhāng Xiǎofēi yǎngchéng le wǎnshàng pǎobù de
 慢慢地，章小飞养成了晚上跑步的
 xíguàn , tā de shēntǐ hé shēnghuó yě dōu suízī fāshēngle
 习惯，他的身体和生活也都随之发生了
 biànhuà : Tā bú huì yīnwèi pá lóutī ér qìchuǎn-xūxū le , bú
 变化：他不会因为爬楼梯而气喘吁吁了，不
 huì yīnwèi tiānqì mēnrè ér xīnfú-qìzào le , bú huì yīnwèi jǐ
 会因为天气闷热而心浮气躁了，不会因为挤
 dìtiě ér mǎntóudàhàn le ; yě méiyǒu rén zài jiào tā sǐ
 地铁而满头大汗了；也没有人再叫他死
 pàngzi le , hòulái shènzhì yǒu nǚ tóngshì zhǔdòng yuē tā xiàbān
 胖子了，后来甚至有女同事主动约他下班
 yǐhòu kàn diànyǐng hē kāfēi le . Zhāng Xiǎofēi yǐ zìjǐ de
 以后看电影喝咖啡了。章小飞以自己的
 qīnshēn jīnglì gàosu wǒmen : Nǐmen zàiyě búyào qīngshì rènhé
 亲身经历告诉我们：你们再也不要轻视任何
 yí gè Dòubàn Pǎobù Xiǎo zǔ lǐ de pàngzi le .
 一个豆瓣跑步小组里的胖子了。

Zài pǎobù de zhè tiáo dàolù shang , Zhāng Xiǎofēi bìng
 在跑步的这条道路上，章小飞并
 méiyǒu dúshànqíshēn , tā zài tā gòngzhī
 没有独善其身 (act independently), 他在他供职
 de gōngsī chénglǐle yí gè pǎobù xiǎozǔ . Tā xiǎng ràng shēnbiān
 的公司成立了一个跑步小组。他想让身边
 de péngyǒumen gēn tā yìqǐ jiànshēn yě lái tǐhuì pǎobù
 的朋友们跟他一起健身，也来体会跑步
 dàilái de shénqí tuìbiàn .
 带来的神奇蜕变 (transformation)。

nián yuè hào, Běijīng jǔxíng Guójì Mǎlāsōng
2013 年 10 月 20 号，北京举行国际马拉松

bǐsài, zài chéngqiān-shàngwàn rén de chángpǎo duìwu lǐ,
比赛，在 成千上万 人的 长跑 队伍 里，

yǒu yí gè shēnchuān lán xù, jǐnshēn kù, jīròu jiēshi,
有一个 身穿 蓝 T 恤、紧身裤，肌肉 结实，

hūxī yún bùfá wěn, yì liǎn jiānyì de xiǎohuǒzi, nà jiù
呼吸 匀，步伐 稳，一脸 坚毅 的小伙子，那就

shì Zhāng Xiǎofēi .

是 章 小飞。

Dōngjì De Yóuyóu
冬季的游鱼

nián yuè rì , Hā'ěrbīn xiàle rùdōng yǐlái
2013 年 11 月 17 日，哈尔滨 下了 入冬 以来
de dì-èr cháng xuě , dà duǒ dà duǒ de xuěhuā cóng tiānshang
的 第二 场 雪，大 朵 大 朵 的 雪花 从 天上
qīngxiè xiàlai , xíngchéng hòuhòu de xuěbèi gài
倾泻 (pour down) 下来， 形成 厚厚 的雪被，盖
zài zhè zuò chéngshì de shēnshang . Dàxuě zàochéngle quánchéng
在这 座 城市 的 身上。大雪 造成了 全 城



jiāotōng tānhuàn , chulé dìtiě hé
 交通 瘫痪 (come to a standstill), 除了 地铁 和
 bùxíng , jīhū zhǎo bu dào gèng hǎo de chūxíng fāngshì . Hěn
 步行, 几乎 找 不 到 更 好 的 出 行 方 式。很
 duō rén xuǎnzé zài jiē shàng yìbiān sànbù yìbiān kàn xuějǐng qù
 多 人 选 择 在 街 上 一 边 散 步 一 边 看 雪 景 去
 shàngbān .
 上 班 。

Zhè liǎng zhǒng fāngshì dōu bú shìhé Mǎ Xiǎoshuài . Tā de
 这 两 种 方 式 都 不 适 合 马 小 帅 。 他 的
 jiā lí gōngsī yuǎn érqiě zuò dìtiě bù fāngbiàn , píngshí kāichē
 家 离 公 司 远 而 且 坐 地 铁 不 方 便 , 平 时 开 车
 dōu yào kāi bàn gè xiǎoshí , gèng biétí zǒulù le . Gōngsī
 都 要 开 半 个 小 时 , 更 别 提 走 路 了 。 公 司
 zhèngzài zhǔnbèi yí gè dà xiàngmù de tánpan , rúguǒ zhège
 正 在 准 备 一 个 大 项 目 的 谈 判 , 如 果 这 个
 shíhou qǐngjià , gūjiè huì bèi jīnglǐ cóng chuānghu rēng chūqu .
 时 候 请 假 , 估 计 会 被 经 理 从 窗 户 扔 出 去 。
 Tā zìjǐ yìchóumòzhǎn de shíhou , érzi
 他 自 己 一 筹 莫 展 (be at wits'end) 的 时 候 , 儿 子
 què rǎngzhe yào chūqu huáxuě , Mǎ Xiǎoshuài yǎnqián yí
 却 嚷 着 要 出 去 滑 雪 (to ski), 马 小 帅 眼 前 一
 liàng , xiǎngdàole yí gè hǎo zhǔyi . Huáxuě qù shàngbān
 亮 , 想 到 了 一 个 好 主 意 。 滑 雪 去 上 班
 zěnmeyàng ? Mǎ Xiǎoshuài yǐqián shì yèyú huáxuě
 怎 么 样 ? 马 小 帅 以 前 是 业 余 (amateur) 滑 雪
 jiàoliàn , měi nián Chūn Jié qián hòu dōu yào dào
 教 练 (instructor), 每 年 春 节 前 后 都 要 到



Yàbùlì Huáxuěchǎng dāishàng jǐ gè zhōumò . Jīntiānxuě dà
亚布力滑雪场待上几个周末。今天雪大

lù huá , mǎlù liǎng biān de zìxíngchēdào shàng kěndìng bú huì
路滑, 马路两边的自行车道上肯定不

yǒu zìxíngchē , zhèngzhǎo kěyǐ yòng lái zuò huá dào . Mǎ
有自行车, 正好可以用来做滑道。马

Xiǎoshuài qīnle érzi yì kǒu , gàosu tā huílai yǐhòu gěi tā
小帅亲了儿子一口, 告诉他回来以后给他

zuò hàochī de , ránhòu jiù chuānhǎo zhuāngbèi chūmén le . Mǎ
做好吃的, 然后就穿好装备出门了。马

Xiǎoshuài xīnlǐ guīhuà le yí gè chēliú hé
小帅心里规划 (map out a plan) 了一个车流和

lùkǒu dōu bǐjiào shǎo de lùxiàn , ránhòu jiù wǔdòng huáxuěgān ,
路口都比较少的路线, 然后就舞动滑雪杆,

bǎidòng shuāng tuǐ , xiàng yì tiáo yóu yú , chuānguò
摆动双腿, 像一条游鱼, 穿过

dàjiē-xiǎoxiàng , cháoze gōngsī bēnqù . Lù shang de xíng rén zhǐ
 大街小巷，朝着公司奔去。路上的行人只
 juéde shēnpáng yí dào hēiyǐng fēiguò , qìliú juǎnqǐ kōngqì
 觉得身旁一道黑影飞过，气流卷起空气
 zhōng de xuěpiàn , jiù xiàng yú zài shuǐmiàn jīqǐ de lànghuā .
 中的雪片，就像鱼在水面激起的浪花。

Děng kàn qīngchū de shíhòu , nà dào shēnyǐng yǐjīng huá chūqu
 等看清楚的时候，那道身影已经滑出去
 hǎo yuǎn le .
 好远了。

Shíhuà-shíshuō , rénmen kàn Mǎ Xiǎoshuài de yǎnshén shízài
 实话实说，人们看马小帅的眼神实在
 shì fùzá : yǒude lìkè jīngdāi le , yǒude wèi tā de ānquán
 是复杂：有的立刻惊呆了，有的为他的安全
 niēle yì bǎ hàn , dǔ zài mǎlù shang nàxiē chē lǐ de rén
 捏了一把汗，堵在马路上那些车里的人
 zé shì xiànmù jíù hèn . Dàjiā fēnfēn
 则是羡慕嫉妒恨 (admire and envy)。大家纷纷
 náchū shǒujī bǎ Mǎ Xiǎoshuài de shēnyǐng jìlù xiàlai ,
 拿出手机把马小帅的身影记录下来，
 fādao wēi bó , wēi xìn péngyouquān lǐ , yǐnqǐ le wǎngyǒu-
 发到微博、微信朋友圈里，引起了网友
 men de guǎngfàn tāolùn . Huáxuě , zhège dōngběi dìqū rénmen
 们的广泛讨论。滑雪，这个东北地区人们
 zuì xǐ'ài de yùndòng xiàngmù , zài zhège tèshū shíqī
 最喜爱的运动项目，在这个特殊时期
 biàncéngle yì zhǒng chūxíng fāngshì , yǒurén rènwéi zhè shì yì
 变成了一种出行方式，有人认为这是一



zhǒng rè'ài shēnghuó ,
种 热爱 生活、

lèguān xiàngshàng de
乐观 向上的

tàidù , yìnggāi zànnshǎng
态度, 应该 赞赏 (to

; yǒurén
appreciate); 有人

juéde zhè shì duì jiāotōng
觉得这是对交通

fǎguī de miǎoshì (to
法规的藐视 (to

, búgù tārén de
flout), 不顾他人的

rénshēn ānquán , bìxū zhìzhǐ ; háiyou rén rènwéi zài méiyǒu
人身 安全, 必须 制止; 还有人认为在 没有

xíng rén , chēliàng de jiēdào shàng huáhuá yě bú shì shénme dà
行人、车辆 的 街道 上 滑滑 也不是 什么 大

cuò . Nàme , nǐ rènwéi ne ?
错。那么, 你认为 呢?

Yàbùlì , Yàzhōu shǒuqūyìzhǐ de huáxuě shèngdì , měi
亚布力, 亚洲 首屈一指的 滑雪 胜地, 每

nián dōngtiān dōu xīyǐn dàpī tiānnán-dìběi de yóukè láidào
年 冬天 都 吸引 大批 天南地北 的 游客 来到

zhèlǐ , tǐyàn bīngxuě hé sùdù dàilái de kuàilè . Háizimen
这里, 体验 冰雪 和 速度 带来的 快乐。孩子们

sānwǔ-chéngqún diēdiēzhuàngzhuàng ; dàrén-
三五成群 跌跌撞撞 (stumbling along); 大人

men cóng gègè xuě pō huá xià , xiāosǎ shuàiqì . Huáxuě
们 从 各个 雪 坡 滑 下 , 潇 洒 帅 气 。 滑 雪

yùndòng shòudào yuèláiyuèduō rén de xǐ'ài .
运 动 受 到 越 来 越 多 人 的 喜 爱 。

Cǐshí-cǐkè , zài Běijīng de Shíchàhǎi , hěn duō rén
此 时 此 刻 , 在 北 京 的 什 刹 海 , 很 多 人

jìnxíngzhe lìng yì zhǒng yǒu tèsè de dōngjì yùndòng ——
进 行 着 另 一 种 有 特 色 的 冬 季 运 动 ——

huábing . Shíchàhǎi Bīngchǎng yǐjīng yǒu shùshí nián de lìshǐ
滑 冰 。 什 刹 海 冰 场 已 经 有 数 十 年 的 历 史

le , zhèlǐ shì Běijīng rén dōngtiān yùndòng jiànshēn de zhǔyào
了 , 这 里 是 北 京 人 冬 天 运 动 健 身 的 主 要

chǎngsuǒ zhīyī . Bīngchǎng yě shì niánqīng rén dōngjì yuēhuì ,
场 所 之 一 。 冰 场 也 是 年 轻 人 冬 季 约 会 、

tán liàn'ài de hǎo dìfang . Tāmen shǒu qiānzhe shǒu yìbiān zài
谈 恋 爱 的 好 地 方 。 他 们 手 牵 着 手 一 边 在

bīng shàng huá zhe , yìbiān liáo zhe kāixīn de shì , jiù hǎoxiàng
冰 上 滑 着 , 一 边 聊 着 开 心 的 事 , 就 好 像

zài yǎnyì yì qǔ bīng shàng gēwǔjù . Ér zài lí bīngchǎng
在 演 绎 一 曲 冰 上 歌 舞 剧 。 而 在 离 冰 场

bù yuǎn de húbiān , què yǒu yì qún rén zhǐ chuānzhe yǒngyī zài
不 远 的 湖 边 , 却 有 一 群 人 只 穿 着 泳 衣 在

bīngshuǐ lǐ dōngyǒng . Zài dōngyǒng de rénqún lǐ , niánjì zuì
冰 水 里 冬 泳 。 在 冬 泳 的 人 群 里 , 年 纪 最

dà de yǐjīng suì le , niánjì zuì xiǎo de zhǐ yǒu suì ,
大 的 已 经 82 岁 了 , 年 纪 最 小 的 只 有 11 岁 ,

tāmen tōngguò zhèzhǒng fāngshì lái móliàn yìzhì , duànliàn
他 们 通 过 这 种 方 式 来 磨 炼 意 志 , 锻 炼

shēntǐ .

身体。

Dōngtiān de bīngxuě bìng méiyǒu bǎ rénmen kùn zài jiā li ,

冬天 的 冰雪 并 没有 把 人们 困 在 家里 ,

fǎnr gěi nàxiē lèguān , hàodòng de rén tígōngle gèngduō

反而 给 那些 乐观、 好动 的 人 提供了 更多

yúlè , jiànshēn , tiǎozhàn zìwǒ de jīhui . Hándōng lǐ , lái

娱乐、 健身、 挑战 自我的 机会。 寒冬 里 , 来

xiǎngshòu bīngxuě yùndòng de kuàilè ba .

享受 冰雪 运动 的 快乐 吧。

Chéngshì Hóuzi
城市猴子

Pǎokù yě chēngzuò “chéngshì jíǒu” huò
跑酷也称作“城市疾走”或 Parkour。

Tā dànshēng yú shàng shìjì niándài de Fǎguó ,
它诞生于上世纪80年代的法国，Parkour
yì cí láizì Fǎwén de , fānyì guòlái jiù shì
一词来自法文的“parcourir”，翻译过来就是
“dàochù pǎo”。 bǎ zhěnggè chéngshì dāngzuò yí gè
“到处跑”。Parkour把整个城市当作一个
dà xùnlìànchǎng , yíqiè wéiqiáng wǔdǐng dōu chéngwéi kěyǐ
大训练场，一切围墙屋顶都成为可以



jíxiàn yùndòng, fēicháng jùyǒu guānshǎngxìng
极限 (extreme) 运动, 非常 具有 观赏性 (visual)

“Chéngshì hóuzi” — chéngshì zhōng pǎokù àihàozhě
“城市猴子”——城市中跑酷爱好者

duànduàn xù xù yǒu guò shí nián de jiàn shēn fáng jiàn shēn
断断续续 (on and off) 有过十年的 健身房 健身

shì wèile bǎ shēncái liànréng zázhì móte de yàngzi
是为了把身材练成杂志模特(model)的样子

wèile jiànkāng ér jiànshēn , kě jiànshēn yòu huì dàilái bù xiǎo
为了健康而健身，可健身又会带来不小

de shāngtòng . Tā hěn máodùn . Zhídào tā pèngdào le
的 伤痛 。 他 很 矛盾 。 直到 他 碰到了

fàngqì jiànshēnfáng zhōng bīnglěng de qìxiè , tóurù dào “ zìrán
放弃 健身房 中 冰冷的 器械, 投入到 “自然

yùndòng fǎzé ” zhōng . Hái jìde wǒmen érshí zuì zǎo jiēchù
运动 法则” 中 。 还记得 我们 儿时 最早 接触

de yùndòng ma ? Jiùshì zài yuànzi lǐ pānpá pǎotiào dǎnào ,
的 运动 吗 ? 就是 在 院子 里 攀爬 跑跳 打闹 ,

zhè zhǒng shìfàng tiānxìng ,
这 种 释放 天性 (unleash one's natural instinct)、

fǎnpú-guīzhēn de huódòng cái shì bǔrǔ dòngwù
返璞归真 (back to nature) 的 活动 才是 哺乳 动物

de běnxìng . Dàn pǎokù zé bǎ zhè zhǒng
(mammal) 的 本性 (origin) 。 但 跑酷 则 把 这 种

“fēng pǎo ” cóng yuànzi lǐ zhuǎnyí dào chéngshì de gāolóu-dàshà
“疯 跑 ” 从 院子 里 转移 到 城市 的 高楼大厦

zhījiān ,
之 间 (concrete jungle, referring to the city buildings),

dòngzuò gèng zhuānyèhuà , gèng yǒu měigǎn . tūchū de
动作 更 专业化 , 更 有 美感 。 跑酷 突出 的

shì rén zài chéngshì chuānsuō de xíngdòng gōngnéng , yǐ pānpá
是 人 在 城市 穿梭 的 行动 功能 , 以 攀爬

tiàoyuè wéi jīchǔ dòngzuò , shì tiǎozhàn rénmen de yǒngqì ,
跳跃 为 基础 动作 , 是 挑战 人们 的 勇气 、

rènxìng , lìliàng de jíxiàn yùndòng .
韧性 (tenacity) 、 力量 的 极限 运动 。

Yìbān de pǎokù àihào zhě xǐhuan tiǎozhàn gōngyuán , fèiqì
一般 的 跑酷 爱好者 喜欢 挑战 公园 、 废弃

chǎngfáng , chéngshì dāngzhōng jiànzhùwù mìjí de jiēdào ,
厂房 、 城市 当中 建筑物 密集 的 街道 、

zhuānyè pǎokù chǎngdì dēngdēng , ér Chén Rán zuìjìn bǎ
专业 跑酷 场地 等等 , 而 陈 然 最近 把

zìjǐ de pǎokù chǎngdì xuǎnzài le děngdài chāichú de hùtòng
自己的跑酷场地选在了等待拆除的胡同

lǐ . Zài Xuānwǔmén SOGO shāngchǎng dōngcè yǒu yí dàpiàn
里。在宣武门 SOGO 商场东侧有一大片

zhèyàng de hùtòng , dà bùfen jūmín yǐjīng bānqiān , zhǐyǒu
这样的胡同，大部分居民已经搬迁，只有

shǎoshù jǐ hù hái liú zài zhèlǐ . Chén Rán jiù zài
少数几户还留在这里。陈然就在

yí gègè sìhéyuàn de yuànqiáng , fángdǐng yǐjí zhōubiān
一个个四合院的院墙、房顶，以及周边

xiǎoxiàng shǎnzhuǎn téngnuó ,
小巷 闪转 腾挪 (be agile in one's movements),

pānpá tiàoyuè , wánchéng yí gègè yōuměi
攀爬 跳跃 (climb and jump), 完成 一个个 优美

de xiàng wǔshù yìbān de dòngzuò . Zuìchū , hùtòng lǐ de yí
的 像 武术一般的 动作。最初，胡同里的一

wèi dànmā bǎ tā dāngchéngle “liángshang-jūnzǐ” , suí shǒu
位大妈把他当成了 “梁上君子 (thief)”，随手

jiāng yí gè sàobǎtóu rēngxiàng Chén Rán , xià de tā chà diǎnr
将一个扫把头扔向 陈然，吓得他差点儿

cóng qiáng shàng shuāi xiàlái . Jīngguò jiěshì
从 墙 上 摔 (fall down) 下来。经过 解释

zhīhòu , Chén Rán cái dédào dànmā de xìnrèn . Xiànzài , dànmā
之后，陈然才得到大妈的信任。现在，大妈

chéngle Chén Rán de tiěgǎnr fěnsī . Dànmā háishi Chén Rán de
成了 陈然的铁杆儿粉丝。大妈还是陈然的

ānquán guāncháyuán , yīnwèi hùtòng lǐ de hěnduō fángwū dōu
安全 观察员，因为胡同里的很多房屋都

lǎohuà le , kěnéng cúnzài
老化了，可能 存在

wēixiǎn , dà mā bú yàn qí fán
危险，大妈 不厌其烦

de bǎ zhèxiē gāowēi
地 把 这些 高危 (high-

fángwū zhǐ gěi Chén Rán ,
risk) 房屋 指 给 陈 然，

ràng tā dāngxīn .
让他 当心。

Chén Rán dǎsuàn bǎ tā de
陈 然 打算 把他的

hútòng pǎokù shìpín fàngdào Yōukùwǎng
胡同 跑酷 视频 放到 优酷网 (Youku, a Chinese

video hosting service website based in China) shàng qù ,
上 去，

ràng gèng duō rén fēnxiǎng . Tā xīwàng néng bǎ Xīfāng xiàndài
让 更 多 人 分享。他 希 望 能 把 西 方 现 代

jíxiàn yùndòng yǔ Zhōngguó jiànzhù wénhuà xiāng jiéhé . Tā
极 限 运 动 与 中 国 建 筑 文 化 相 结 合。他

bùjǐn yào zài gǔlǎo de hútong pǎo , yǐhòu hái xiǎng qù
不 仅 要 在 古 老 的 胡 同 跑，以 后 还 想 去

Chángchéng , Gù Gong , Yíhé Yuán pǎo . Tā xīwàng yǒu
长 城 、故 宫 、颐 和 园 跑。他 希 望 有

yuèlǎiyuè duō de rén liǎojiě hé cānyù zhè zhǒng zūnxún (abide
越 来 越 多 的 人 了 解 和 参 与 这 种 遵 循 (abide

by) zìrán fǎzé yǔ rén lèi tiān xìng de yùndòng .
by) 自 然 法 则 与 人 类 天 性 的 运 动。



Huà Jiànshēn

话健身

Xiànzài de Zhōngguórén yuèlái yuè zhòngshì jiànkāng . Zài
现在的 中国人 越来越 重视 健康。在
yìxiē dà chéngshì lǐ , shēnghuó jiézòu kuài , gōngzuò yā lì
一些大 城市 里，生活 节奏快，工作 压力
dà , shàngbānzú de shēntǐ hé jīngshén dōu xūyào diàozhěng hé
大，上班族的 身体 和 精神 都 需要 调整 和
fàngsōng Wèile huǎnjiě yā lì , shìfàng
放松。为了 缓解 (to alleviate) 压力，释放 (to



bùliáng qíngxù , yuèláiyuè duō de niánqīngrén
 release) 不良 (bad) 情绪，越来越多的年轻人
 xuǎnzé zǒujìn jiànshēnfáng , jiēshòu zhèngguī de
 选择走进健身房，接受正规 (standard) 的
 jiànshēn xùnlìan .
 健身训练。

“Dàgèr ” zài Shànghǎi yì jiā guǎnggào gōngsī gōngzuò .
 “大个儿”在上海一家广告公司工作。

Dāngrán “ dàgèr ” bú shì tā de zhēnmíng , érshì dàjiā
 当然“大个儿”不是他的真名，而是大家
 gěi tā qǔ de chuòhào . “ Dàgèr ” měi tiān yào gēn gè zhǒng
 给他取的绰号。“大个儿”每天要跟各种
 chǎnpǐn hé wénzì dǎjiāodào , zài diànnǎo qián yì zuò jiù shì
 产品和文字打交道，在电脑前一坐就是
 yì tiān . “ Dàgèr ” jiāng jìn yì mǐ jiǔ de shēngāo bú dào
 一天。“大个儿”将近一米九的身高不到
 jīn , shì gè “ shòuzhúgānr ” . Tā de nǚpéngyou kāi
 140 斤，是个“瘦竹竿儿”。他的女朋友开
 wánxiào shuō , fēng dà diǎnr dehuà , tā dōu néng bèi guāzǒu .
 玩笑说，风大点儿的话，他都能被刮走。

“ Dàgèr ” de shēntǐ máobing hěnduō , pínxuè ,
 “大个儿”的身体毛病很多，贫血 (anaemia)、
 wèiyán yǐjīng bànsuí tā duō nián , dōngtiān hái
 胃炎 (gastritis) 已经伴随他多年，冬天还
 jīngcháng gǎnmào . Jìnlái , “ dàgèr ” yǒu jiéhūn shēng
 经常感冒。近来，“大个儿”有结婚生
 háiizi de dǎsuàn . Wèile bù yǐngxiǎng xià yí dài , “ dàgèr ”
 孩子的打算。为了不 影响 下一代，“大个儿”



xiàjuéxīn qù jiànshēnfáng jiànshēn .
下决心去 健身房 健身。

jiàoliàn gēnjù tā de qíngkuàng ,
教练 根据 他的 情况 ,

gěi tā ānpáile yí xìliè zēng
给他 安排 了 一 系列 增

zhòng liàn jī de jiànshēn
重 练 肌 的 健身

xiàngmù . “ Dàgèr ” shuō ,
项目 。 “ 大个儿 ” 说 ,

jiànshēn bìng bú shì jìnle
健身 并 不 是 进 了

jiànshēnfáng jiù zài pǎobùjī
健身房 就 在 跑步机

shàng shǎ pǎo yíqì , érshì bāokuò
上 傻 跑 一 气 (run without stopping), 而是 包括

yùndòng yǐnshí huīfù zài nèi de xìtǒng gōngchéng . Búdào
运动、饮食、恢复 在 内 的 系统 工程 。 不 到

yì nián de shíjiān , “ dàgèr ” de tǐzhòng zēngjiā dào
一 年 的 时间 , “ 大个儿 ” 的 体重 增加 到 160

jīn , “ shòu zhúgānr ” biàn “ xíngnán ” , pínxùe hé wèiyán dōu
斤 , “ 瘦 竹竿儿 ” 变 “ 型男 ” , 贫血 和 胃炎 都

huǎnjiě le bùshǎo . Jiànshēn gěi “ Dàgèr ” dài lái
缓解 (to allay) 了 不少 。 健身 给 “ 大个儿 ” 带来

de wéiyī huàichù , jiù shì nǚpéngyou guǎn tā guǎn de gèng
的 唯一 坏处 , 就 是 女朋友 管 他 管 得 更

yán le , shēngpà tā bèi biéde nǚshēng qiǎngzǒu .
严 了 , 生 怕 他 被 别 的 女 生 抢 走 。

Lǐ Yán yǐjīng jiānchí jiànshēn liǎng nián bàn le , zhǔyào de
 李妍已经坚持健身两年半了，主要的
 jiànshēn fāngshì shì yóuyóǒng hé pǔlātí . Yóuyóǒng
 健身方式是游泳和普拉提(Pilates)。游泳
 kěyǐ ràng jīròu hé shénjīng chèdǐ fàngsōng xiàlai , pǔlātí
 可以让肌肉和神经彻底放松下来，普拉提
 zé kěyǐ tígāo shēntǐ de zōnghé sùzhì . Zài zhè zhīqián , Lǐ
 则可以提高身体的综合素质。在这之前，李
 Yán shì yí gè lǎnduò érqǐě bú dà zìxìn de nǚháiér ,
 妍是一个懒惰而且不大自信的女孩儿，
 péngyou hěn shǎo , yìxìng yuán
 朋友很少，异性缘 (popularity amongst the
 gèng gēn tā bù
 opposite sex) 更跟她不
 zhānbiānr
 沾边儿 (be irrelevant)。

Jiāren gěi tā jièshàole jǐ gè
 家人给她介绍了几个
 duìxiàng , duìfāng zǒng shì yǐ
 对象，对方总是以
 dì-yī yìnxiàng méi gǎnjué wèiyóu
 第一印象没感觉为由
 jùjué jìxù jiāowǎng . Lǐ Yán
 拒绝继续交往。李妍
 zhè cái yìshí dào , zìjǐ de
 这才意识到，自己的
 lǎnsǎn dàilái de hòuguǒ shì
 懒散带来的后果是



zāinànxìng de . Yúshì tā kāishǐ jiànshēn . Rújīn
灾难性 (disastrous) 的。于是她开始健身。如今
de Lǐ Yán yǐjīng shì yí gè yángguāng , zìxìn , jījí
的李妍已经是一个 阳光、自信、积极
xiàngshàng de lèguān nǚhái le , gōngzuò yě cóng yuánlái de
向上 的乐观女孩儿了，工作也从原来的
zhíwèi tíshēng dào le guǎnlǐcéng , ǒu'ěr hái kèchuàn yíxià
职位提升到了管理层，偶尔还客串一下
tóngshì huò tóngxué de sīrén jiàoliàn , péngyou yě yuèlái yuè
同事或同学的私人教练，朋友也越来越
duō . Tā zǒng shuō jiànshēn gǎibiànlē tā de rénshēng .
多。她总说健身改变了她的人生。

Zài xúnzhǎo lìng yí bàn de shíhòu , dàbùfen nánrén dōu
在寻找另一半的时候，大部分男人都

tèbié kànzhòng nǚrén de shēncái ,
特别看中女人的身材，

suǒyǐ dàidòng qǐ le nǚrén
所以带动起了女人

jiǎnféi jiànshēn de rècháo . Ér
减肥健身的热潮。而

jìnxiē nián lái , nǚrén duì nánrén
近些年来，女人对男人

shēncái de yāoqiú yě yuèlái yuè
身材的要求也越来越

gāo , shénme rényúxiàn
高，什么人鱼线 (v-cut

abdominal muscles)、六块



fùjī dōu shì tāmen zhùzhòng de shēncái tiáojiàn . Suǒyǐ
 腹肌 都是她们 注重 的身材 条件。所以
 jiànshēnfáng lǐ de lìliàng xùnliàn yě chéngle xíngnánmen de
 健身房 里的 力量 训练 也 成了 型男们的
 bìxiūkè , yuèlái yuè duō de huāyàngnán ,
 必修课, 越来越多的 花样男 (good-looking man)、
 sīwénán , wénqīng ,
 斯文男 (scholarly man)、 文青 (literary youth)、
 mǎnóng dōu nǔlì cháo jīròu bàngzi de
 码农 都 努力 朝 肌肉 棒子 (brawny man) 的
 fāngxiàng jiānnán bázhe
 方向 艰难 跋涉 (go ahead with great difficulty) 着。

Yuèlái yuè duō de jiànshēnfáng kāi zài bàngōngshì huò gōngyǔ
 越来越多的 健身房 开在 办公室 或 公寓
 fùjìn , yǐ mǎnzú xiàndàirén duì jiànkāng de xūyào . Dànshì
 附近, 以 满足 现代人对 健康 的需要。但是
 xuǎnzé jiànshēnfáng de shíhòu , búyào mángmù de bàn
 选择 健身房 的 时候, 不要 盲目 (blindly) 地 办
 jiànshēn kǎ , yíding yào liǎojiě qīngchū , duō kǎochá jǐ cì ,
 健身卡, 一定要 了解 清楚, 多 考察 几次,
 kànkàn nàlǐ de kèchéng shì bu shì shìhé zìjǐ , jiàoliàn
 看看 那里的 课程 是不是 适合 自己, 教练
 shìbùshì fù zérèn děngděng . Rúguǒ nǐ méiyǒu nàme duō
 是不是 负责任 等等。如果 你 没有 那么多
 shíjiān zuò kǎochá gōngzuò , nà dàxíng liánsuǒ jiànshēnfáng zuì
 时间 做 考察 工作, 那 大型 连锁 健身房 最
 shìhé nǐ le .
 适合 你了。

Kuàilè De Chénliàn Lǎorén
快乐的晨练老人

Zài Zhōngguó de dàbùfen chéngzhèn lǐ , gōngyuán bùjǐn
在 中 国 的 大 部 分 城 镇 里 ， 公 园 不 仅
shì yóurén guānguāng yóulǎn de jǐngdiǎn , yě shì fùjìn jūmín
是 游 人 观 光 游 览 的 景 点 ， 也 是 附 近 居 民
xiūxián yùndòng de chǎngsuǒ . Lǎorénmen zài zhèlǐ sànbù ,
休 闲 运 动 的 场 所 。 老 人 们 在 这 里 散 步 、
tiàowǔ , dǎ tàijíquán , hái zimen zài zhèlǐ wánshuǎ .
跳 舞 、 打 太 极 拳 ， 孩 子 们 在 这 里 玩 耍 。



Niú dà mā zhù zài Tiāntán fùjìn , měi tiān qīngchén , tā
牛大妈住在天坛附近，每天清晨，她

dōu dào zhèlǐ lái liùzǎo
都到这里来遛早儿 (go for a stroll in the morning)。

Niú dà mā shuō , zhǐyào yí dào Tiāntán , tīngjiàn piàoyǒumen diào
牛大妈说，只要一到天坛，听见票友们吊

sǎng , kàn wǔjiàn de rénqún , gēn zhe
嗓 (exercise one's voice)，看舞剑的人群，跟着

lǎohuǒjimen tiào qǐ wǔ lái , jiù juéde zhè yì tiān
老伙计们 (old friends) 跳起舞来，就觉得这一天

tèbié měihǎo . Niú dà mā zài Tiāntán Gōngyuán tiàowǔ shí duō
特别美好。牛大妈在天坛公园跳舞十多

nián le , cóng zuì zǎo de lǎonián jiànshēncāo , shànzi wǔ , dào
年了，从最早的老年健身操、扇子舞，到

hòulái de tàngē , lúnba , tiàoguò shíjǐ gè
后来的探戈 (tango)、伦巴 (rumba)，跳过十几个

wǔ zhǒng , hái déguò Běijīng Shì Lǎonián Wǔdǎo Dàsài de
舞种，还得过北京市老年舞蹈大赛的

jīnjiǎng , wánquán kěyǐ shuō shì gōngyuán lǐ de wǔdǎojiā
金奖，完全可以说是公园里的舞蹈家

le . Tāmen de wǔdǎoduì cóng yuánlái de shíjǐ gè rén kuòdà
了。他们的舞蹈队从原来的十几个人扩大

dào yìbǎi duō rén , shì Běijīng Xīchéng Qū zuì dà de mǐnjiān
到一百多人，是北京西城区最大的民间

wǔdǎo tuántǐ zhī yī . Xiànzài Niú dà mā shì Tiāntán Lǎonián
舞蹈团体之一。现在牛大妈是天坛老年

Wǔdǎoduì de duìzhǎng jiān jiàoliàn , dàjiā dōu jiào tā Niú
舞蹈队的队长兼教练，大家都叫她牛

lǎoshī .
老师。

Niú dà mā tuìxiū yǐqián shì dàxué lǎoshī . Lǎobànr
牛大妈退休以前是大学老师。老伴儿
qùshì de zǎo , gāng tuìxiū de shíhou , Niú dà mā tèbié bú
去世得早，刚退休的时候，牛大妈特别不
shìyìng , zài jiā li kàn shénme dōu bú shùnyǎn , chángcháng fā
适应，在家里看什么都不顺眼，常常发
píqi . Zài jiāshàng érzi érxi gōngzuò dōu máng , sūnzi
脾气。再加上儿子儿媳工作都忙，孙子
yě shàng le xué , méi rén péi tā liáotiān , Niú dà mā chà diǎnr
也上了学，没人陪她聊天，牛大妈差点儿
méi dé yìyùzhèng . Zài línjū de yāoqǐng xià ,
没得抑郁症 (depression)。在邻居的邀请下，



Niú dànmā lái dào Tiāntán Gōngyuán xuéxí tiàowǔ. Kāishǐ de shíhòu, dāngzhe nàme duō mòshēngrén de miànr, Niú dànmā juéde tèbié bùhǎoyìsi, biē de liǎn tōnghóng, zuìhòu cái gǔqǐ yǒngqì zhànjìn le jíqítǔ de duìwǔ lǐ. Méiyǒu rén cháoxiào Niú dànmā biéjiǎo de dòngzuò, yě méi rén duì tā shēngyìng de biǎoqíng zhǐzhǐdiǎndiǎn. Zài dàjiā de gǔlì hé bāngzhù zhīxià, Niú dànmā de wǔ tiào de yuèlái yuè hǎo, biǎoqíng yě yuèlái yuè shēngdòng. Yīnwèi tiàowǔ Niú dànmā biànchéngle yí gè zìxìn xiàngshàng de lǎoren. Niú dànmā shuō, tāmen de wǔdǎoduì jiù xiàng yí gè dàjiātíng, bùguāng shì měi tiān qīngchén, bàngwǎn zài yìqǐ liàn wǔ, zhōumò dàjiā hái zǔzhī jiāoyóu, jùcān, chàng kǎlā , xué Yīngyǔ. Shuí jiā yǒu kùnnán le, shuí jiā de hái zi yào zhǎo duìxiàng le, shuí shēngbìng le, wǔdǎoduì de huǒbànmen dōu

huìhùxiāng bāngmáng. Niú dànmā juéde tiàowǔ bùguāng ràng tā
会互相 帮忙。牛大妈 觉得 跳舞 不光 让她

duànliànle shēntǐ, hái bāng tā jiànle yíge “péngyouquān”.
锻炼了身体，还 帮 她 建了一个“朋友圈”。

Tiàowǔ, shǐ tā de wǎnnián shēnghuó biàn de fēngfù, kuàilè,
跳舞，使 她的 晚年 生活 变得 丰富、快乐，

yǒu chéngjiùgǎn.

有 成就感。

Niú dànmā xué tiàowǔ de chūzhōng

牛大妈 学 跳舞 的 初衷 (original intention)

qíshí hěn jiǎndān, jiùshì yào duànliàn duànliàn shēntǐ, dǎfa
其实 很 简单，就是 要 锻炼 锻炼 身体，打发

dǎfa shíjiān, zìyú-zìlè, bù gěi érnyǔmen tiān máfan.
打发 时间，自娱自乐，不 给 儿女们 添 麻烦。

Kěshì xiànzài Niú dànmā biàncéng le yí gè wǔdǎoduì de
可是 现在 牛大妈 变成 了一个 舞蹈队的

fùzérén, ānpái dàdàxiǎoxiǎo de yǎnchū, shuàiduì cānjiā
负责人，安排 大大小小的 演出，率队 参加

wǔdǎo bǐsài, zǔzhī gèzhǒnggèyàng de huódòng, wèiwèn
舞蹈 比赛，组织 各种各样 的活动，慰问

tiàowǔduì lǐ de lǎopéngyou, zhěngtiān mángde tuántuánzhuàn,
舞蹈队 里的 老朋友，整天 忙得 团团转，

jiù lián sūnzi xiǎngjiàn tā yí miàn dōu yào tíqián yùyuē.

就连 孙子 想 见 她 一面 都要 提前 预约。

Yǐqián wǒmen zǒng shuō, chéngshì lǐ de shuǐní sēnlín shǐ

以前 我们 总 说，城市 里的 水泥 森林 使

rénmen fēngbì qǐlái: Niánqīngrén zài wài dǎpīn, xīnkǔ
人们 封闭 起来：年轻人 在 外 打拼，辛苦

láo lèi , huí dào jiā li méi yǒu duō shao shí jiān gēn fù mǔ jiāo liú ;
劳累，回到家里没有多少时间跟父母交流；

lǎo rén men kōng shǒu zài jiā , xǐ yī zuò fàn , kàn diàn shì ,
老人们空守在家，洗衣做饭，看电视，

gū dān jì mò . Kě shì xiàn zài , yuè lái yuè duō de lǎo nián rén
孤单寂寞。可是现在，越来越多的老年人

zì fā zǔ zhī qǐ lái jiàn shēn , yú lè , xiǎng shòu kuài lè de
自发组织起来健身、娱乐，享受快乐的

wǎn nián shēng huó .

晚年生活。

Mànmǎn Xiǎoshī De Chuántǒng Yóuxì
慢慢消失的传统游戏

Lǐ Xiǎofēng měi cì kàndào érzi pěngzhe “ nǔlì ”
李 晓峰 每次 看到 儿子 捧着 iPad “努力”
de wánrzhè yóuxì de shíhou , méimáo jiù nǐng-
地 玩儿着 游戏 的 时候 , 眉毛 就 拧 (to twist)
chéng yì tuán . Tā bìng bù fǎnduì háizi wánr , dànshì bù
成 一 团 。 他 并 不 反 对 孩 子 玩 儿 , 但是 不
xīwàng háizi zhái zài jiā lǐ wán diànnǎo yóuxì .
希 望 孩 子 宅 (stay at home) 在 家 里 玩 电 脑 游 戏 。



Kěshì rújīn , diànzǐ xìnxī shídài ràng “ hòu
可是如今，电子信息时代让“00后(children
” chéngwéi hùliánwǎng de “yuánzhù-
born after the year 2000)”成为互联网的“原住
mín

民(original inhabitant, referring to the frequent users of
”, “píngmù yīlài zhèng” huànzhě de niánlíng
the Internet)”, “屏幕依赖症”患者的年龄
yě yuèláiyuè dī . Háizimen zhǐ zhīdào yǒu , diànnǎo ,
也越来越低。孩子们只知道有ipad、电脑、
yóuxìjī , què bù zhīdào nàxiē chuánchéngle jǐshí nián shù
游戏机，却不知道那些传承了几十年数
bǎi nián de chuántǒng yóuxì . Yuèláiyuè duō de rén dānxīn
百年的传统游戏。越来越多的人担心
chuántǒng yóuxì huì mǎnmǎn xiāoshī .

传统游戏会慢慢消失。

Huíxiǎng qǐ tiào píjīn , chōu
回想起跳皮筋(rubber-band skipping)、抽
tuóluó zhuōmícáng , gǔn
陀螺(top-whipping)、捉迷藏(hide-and-seek)、滚
tiěhuán děng zhèxiē chuántǒng yóuxì , céngjīng
铁环(hoop-and-stick)等这些传统游戏，曾经
gěi yí dài yòu yí dài rén dài lái xǔ duō nán wàng de tóng nián jì yì
给一代又一代人带来许多难忘的童年记忆。

Rán'ér , duì yú “ hòu ” de xiǎo péng you lái shuō , tā men de
然而，对于“00后”的小朋友来说，他们的
tóng nián lè qù què zhǐ néng zài “ diànzǐ yóu xì ” zhōng xún zhǎo .
童年乐趣却只能在“电子游戏”中寻找。

Yǎnxià , shēnghuó zhōng suíchùkějiàn de zhìnéng shǒujī píngbǎn
 眼下，生活中随处可见的智能手机、平板
 diànnǎo , ràng běn gāi zài hùwài bēnpǎo tiàoyuè zhe jiànkāng
 电脑，让本该在户外奔跑、跳跃着健康
 chéngzhǎng de hái zi yǎngchéng le “bù yídòng” de shēnghuó
 成长的孩子养成了“不移动”的生活
 fāngshì , tāmen de kèyú shēnghuó jīběn zài diànshì ,
 方式，他们的课余生活基本在电视、
 diànnǎo , shǒujī děng bùtóng píngmù jiān qiēhuàn .
 电脑、手机等不同屏幕间切换。

Lǐ Xiǎofēng de érzi jīn nián suì bàn , xiǎojiāhuo cóng
 李晓峰的儿子今年8岁半，小家伙从5
 suì duō shí jiù kāishǐ jiēchù diànnǎo le . “Yǐqián wǒ wánr
 岁多时就开始接触电脑了。“以前我玩儿
 diànnǎo shí , tā jiù huì zuò wǒ xīgài shàng biān kàn biān
 电脑时，他就会坐我膝盖上边看边
 wánr děngdào shàng yòuéryuán shí , tā yǐjīng huì zìjǐ
 玩儿；等到上幼儿园时，他已经会自己
 kāijī zhǎodào yóuxì yèmiàn wán yóuxì le .” Shuō qǐ zìjǐ
 开机找到游戏页面玩游戏了。”说起自己
 de érzi , Lǐ Xiǎofēng yòng “xiǎo diànnǎo tōng” xíngróng
 的儿子，李晓峰用“小电脑通”形容，
 pōyǒu xiē jiāo'ào .
 颇有些骄傲。

Érzi shàng xiǎoxué yī niánjí zhīhòu , Lǐ Xiǎofēng fāxiàn
 儿子上小学一年级之后，李晓峰发现，
 hái zi de xīnsī gēnběn bú zài dúshū shàng , yě bú ài
 孩子的心思根本不在读书上，也不爱

chūqu wánr , yì yǒu shíjiān jiù nǎzhe diànnǎo huò
出去玩儿，一有时间就拿着电脑或 iPad

wánr tā cái yìshì dào wèntí yǒuxiē yánzhòng , yúshì kāishǐ
玩儿，他才意识到问题有些严重，于是开始

yángé kòngzhì hái zi de shàngwǎng shíjiān , měi tiān zhǐ ràng tā
严格控制孩子的上网时间，每天只让他

wánr yí gè xiǎoshí . ”
玩儿一个小时。”

Lǐ Xiǎofēng juéde zhèyàng yě bú shì bànfǎ , wǎngluò
李晓峰觉得这样也不是办法，网络

chéngyǐn róngyì dǎozhì hái zi chūxiàn gōutōng
成瘾 (be addicted) 容易导致孩子出现沟通

zhàngài . Hái zi bú huì “ wánr ”
(communication) 障碍 (barrier)。孩子不会“玩儿”

yě bú ài “ wánr ” zěnmē bàn
也不爱“玩儿”怎么办？

Hòulái Lǐ Xiǎofēng gāncuì zìjǐ zuò
后来李晓峰干脆自己做

wánjù péi hái zi yì qǐ wánr , dàn gōng
玩具陪孩子一起玩儿，弹弓

tiěhuán
(catapult)、铁环 (ironhoop)、

tuóluó kōngzhú
陀螺 (top)、空竹 (diabolo)、

shābāo dēngděng , bìngqiě
沙包 (sandbag) 等等，并且

gǔlì tā yāoqǐng xiǎopéngyǒu tóngxué
鼓励他邀请小朋友同学



lái jiāli yìqǐ wánr . Yì kāishǐ zhǐ yǒu tā dàizhe jǐ gè
来家里一起玩儿。一开始只有他带着几个

háizi zài xiǎoqū lǐ wánr , hòulái tāmen yòu xīyǐnle qí tā
孩子在小区里玩儿，后来他们又吸引了其他

bàba dàizhe háizi lái yìzhǎnshēnshǒu
爸爸带着孩子来一展身手 (display one's skill)。

Jiù zhèyàng yī chuán shí shí chuán bǎi , lái zhèr wánr
就这样一传十十传百，来这儿玩儿

chuántǒng yóuxì de háizi yuèláiyuè duō . Lǐ Xiǎofēng juéde
传统游戏的孩子越来越多。李晓峰觉得

háizimen yìqǐ wánr chuántǒng yóuxì , jì kěyǐ duànliàn
孩子们一起玩儿传统游戏，既可以锻炼

shēntǐ , yòu kěyǐ kāifā zhìlì , tígāo qíngshāng (emotional
身体，又可以开发智力，提高情商 (emotional

quotient), zēngjìn yǒuyì , yúlè shēnxīn , bǐ wán diànzǐ
增进友谊，娱乐身心，比玩电子

yóuxì jiànkāng duō le .
游戏健康多了。

Wèile shǐ chuántǒng yóuxì nénggòu chuánchéng xiàlai , Lǐ
为了使传统游戏能够传承下来，李

Xiǎofēng chūzī kāishèle Běijīng dì-yī jiā chuántǒng yóuxì tǐyàn
晓峰出资开设了北京第一家传统游戏体验

zhōngxīn , tígōng zhuānmén wánr chuántǒng yóuxì de chǎngdì
中心，提供专门玩儿传统游戏的场地

jí wánjù . Tiào píjīn , diū shābāo , chōu tuóluó děng duō dá
及玩具。跳皮筋、丢沙包、抽陀螺等多达

shíjǐ zhǒng de chuántǒng yóuxì xīyǐnle shùyǐwànjì de
十几种的传统游戏吸引了数以万计的

jiāzhǎng dài háizi lái gǎnshòu yǔ
家长带孩子来感受与

diànnǎo yóuxì bùtóng de lèqù .
电脑游戏不同的乐趣。

Yǒu yuèláiyuè duō de wǎngyǒu
有越来越多的网友

zhīchí Lǐ Xiǎofēng de zuòfǎ ,
支持李晓峰的做法，

bìngqiě chéngwéile tǐyàn zhōngxīn
并且成为了体验中心

de huìyuán . Tāmen dāngzhōng ,
的会员。他们当中，

yǒude shì wèile shíqǔ měihǎo
有的是为了拾取美好

tóngnián jìyì de hòu , tōngguò yóuxì yúlè zìjǐ ; yǒude
童年记忆的80后，通过游戏娱乐自己；有的

shì háizi de jiāzhǎng , xīwàng zhèxiē chuántǒng yóuxì nénggòu
是孩子的家长，希望这些传统游戏能够

zài péibàn jǐ dài háizi de chéngzhǎng , bié ràng háizi
再陪伴几代孩子的成长，别让孩子

huíxiǎng tóngnián shí yí piàn kòngbái .
回想童年时一片空白。

Yìxiē jiàoyùxuéjiā yě zhīchí chuántǒng yóuxì huíguī ,
一些教育学家也支持传统游戏回归，

tāmen rènwéi chuántǒng yóuxì jì néng dòng shǒu yòu néng dòng
他们认为传统游戏既能动手又能动

nǎo , hái duànliànle shēntǐ , hé lè ér bù wéi . Yuèláiyuè duō
脑，还锻炼了身体，何乐而不为。越来越多



de jiāzhǎng kàndào diànzǐ yóuxì gěi hái zi dàilái de fùmiàn
的 家 长 看 到 电 子 游 戏 给 孩 子 带 来 的 负 面
yǐngxiǎng , xīwàng hái zi de tóngnián yǒu gèng fēngfù duōcǎi ,
影 响 , 希 望 孩 子 的 童 年 有 更 丰 富 多 彩 、
jiànkāng xiàngshàng de yúlè huódòng , yě xīwàng gěi tāmen de
健 康 向 上 的 娱 乐 活 动 , 也 希 望 给 他 们 的
tóngnián dàilái wúshù huānxiào de chuántǒng yóuxì jìxù gěi
童 年 带 来 无 数 欢 笑 的 传 统 游 戏 继 续 给
xià yí dài liú xià měi hǎo jì yì 。
下 一 代 留 下 美 好 记 忆 。

策 划：黄友义 王君校 韩 晖 付 眉

责任编辑：杨 晗

英文编辑：范逊敏 薛彧威

封面设计：何思倩

图书在版编目（CIP）数据

健身总动员：汉英对照 / 张超编著. -- 北京：华语教学出版社，2018.10

（当代中国微记录）

ISBN 978-7-5138-1632-8

I. ①健… II. ①张… III. ①汉语—对外汉语教学—语言读物
IV. ①H195.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第214475号

健身总动员

张 超 陈 婉 孙 婕 编著

*

©华语教学出版社有限责任公司

华语教学出版社有限责任公司出版

（中国北京百万庄大街24号 邮政编码100037）

电话：(86)10-68320585 68997826

传真：(86)10-68997826 68326333

网址：www.sinolingua.com.cn

电子信箱：hyjx@sinolingua.com.cn

北京玺诚印务有限公司印刷

2019年（32开）第1版

2019年第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5138-1632-8

定价：29.00元